ESPERANTISTA VEGETARANO

Kvaronjara bulteno de la
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
en kunlaboro kun UEA kaj IVU
Fondita en 1908 – Unua prezidanto: L. N. Tolstoj

Numeroj 47 - 48 3 - 4 / 1985



Foto Dr. ing. FRITSCH

LANDAJ REPREZENTANTOJ - PERANTOJ de TEVA

ARGENTINO: Clara de HESS, Bolivar 6339 B, 1875 WILDE
AŬSTRALIO: Bob Felby, 11 Clare Street, ATHOL PARK, S.A. 5012
AŬSTRIO: Andreas Janus (translogiĝis, - kien?)
BELGIO: Camiel de COCK, Vorsebeemdenweg 7, 2241 ZOERSEL (Halle)
BRITIO: Wiliam SIMOCOCK, Clayton House, Butterton LEEK, Staffs ST 13 7SR
BRAZILIO: Kim RIBEIRO, C.P. 11.049/ag.M.Deus, 90 000 PORTO ALEGRE RS
BULGARIO: Svoboda G. DAMJANOVA, Makariopolski 7, 6100 KAZANLAK
ĈEĤOSLOVAKIO: JUDr. Jan Chladny, Dudvážska 23, 821 07 BRATISLAVA
DANLANDO: E.J.FROST, Ved Fortunen 16, 28oo LYNGBY
EGIPTIO: D-ro Tadros MEGALLI, p/a Yusif Megalli, 11 Haret Sayed Hasaner Shubra Geziret Badran, CAIRO
FINNLANDO: Lasse KIVISTØ Kivistöntie, 05510 HYVINKÄÄ
FRANCIO: Alida DURAN, Villelongue del Monts, 66740 St-GENIS
F.R.GERMANIO: Detlef MEIER, Hauptstr.30, D-6227 OESTRICH-WINKEL
GERMANA D.R.: Erich WURKER, Klein-Grönland 9, 98 REICHENBACH I.V.
GREKIO: Todorakopulos EVANGELOS, Eaku 21, N. Liosia, 13122 ATENO
HINDIO: S.John BOSCO,N. 1174 Block 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
HISPANIO: Lluis ARMADANS, Pl.Sagrada Familia, 4t, 3a,BARCELONA 13
HUNGARIO: Julio BENIK, Kis u. 4, 26oo VAC
IRANO: Turan SAGAFI, Shahrara Block 18, N. 17, TEHERAN 14458
IRLANDO: Christopher FETTES, St Columbas College, DUBLIN 16
ITALIO: (pro morto mankas)
IZRAELIO: Mark STEINBERG, P.O.B. 9137, 31091-HAIFA
JAPANIO: D.MacGILL, KYOTO Syudoin, 701 Momoi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601-12
JUGOSLAVIO: Petar LEVAR, Dravska 81, 43361 KALINOVAC
KANADO: Normand FLEURY, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Quebeck H2G 2R8
KOLOMBIO: Libardo MEJIA, Apartado aéreo 3525, CALI
KUVAJTO: Hussain Mohammed AL-AMILY, POB. 2777, SAFAT-KUWAIT
MEKSIKIO: Angel SEGURA, Ap. M-2003, 06000 MEXICO, D.F.
NEDERLANDO: Ot.LANDHEER v.d. Vies, Bauerlaan 7, 2111 AT AERDENHOUT
NORVEGIO: Bjorg NORSTED, Skáraasen 2, 1620 GRESVIK
NOVZELANDO: Mavis GIBSON, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
PAKISTANO: S.A.FARANI, House N-ro K-118, Machine Mohalda N-ro 3, JHELUM
POLLANDO: Janusz OSTROWSKI, 1-go Maja 14/11, 82-300 ELBLAG
PORTUGALIO: Portugala E-Asocio, Rua Dr.Jimoouto, 6R/C.-A., 1500 LISBOA
RUMANIO: Victoria Isabela POPESCU, Columbelor 7, ap.1, sect.3, 70-498 BUCURESTI-20
SOVETUNIO: Angelé JUDICKIENE, A.D. 871, 232044 VILNIUS 44
SRILANKO: U.L.P.P.GUNEWARDENA, Panapatiya, KAHAWATTE
SUDAFRIKO: J.P.HAMMES, 30 Vienhoutstr., Wilropark-1725, ROODEPORT
SVEDIO: Henryk KARLSSON, Fimongatan 12, 590 40 KISA; ĝir. 172716-3
SVISLANDO: Gertrud WEIGELT, Gurtengartenstr.12, 3028 SPIEGEL/Bern
USONO: James PARKERSON, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93305
VENEZUELO: David G.VALECILLOS, Calle 79 No 3C-72, MARACAIBO - 4002
ZAIRO: Nsimba Mfumu NDOGALA, B.P. 1323 KINSHASA 1



S a l u t o j n al ĉiuj legantoj de EV sendas el belaj kaj agrablaj tagoj, el la Renkontiĝo de vegetaranoj, naturamikoj kaj joganoj en DUDINCE, kaj anticipe ĝojas, ke venontjare ni denove renkontiĝos tie dum 30.8.-7.9.1986, - Johano Šilhan, Praha - ĈSSR.

****



K o r a j n s a l u t o j n sendas al ĉiuj TEVA-anoj kaj legantoj de EV la "nova" Prezidanto s-ro Fettes, kiu post bonŝanca resaniĝo en bona sano kaj vigla humoro rekomencis la funkciadon en TEVA kaj ties gvidadon.



****

N e f o r ĵ e t u la malnovajn n-rojn de EV! - Ofte tiujn iu serĉas ĉe ni. Se vi ne bezonas tiujn (same aliajn gazetojn kaj librojn pri vegetarismo), sendu ilin al ni, por nia arkivo, kiu estas ĉe: Ernesto Váňa, CS-962 71 DUDINCE, Slovakio, ĈSSR. - Dankon pro viaj komprenemo kaj afableco!

J a m n u n p l a n u vian partoprenon en la RENKONTIĜO de naturamikoj, vegetaranoj kaj joganoj en DUDINCE, kiu estas jam tradicia kaj ĉiujare okazadas somer-fine. La sekva estos dum 30.8.-8.9.1986, sed oni povas tie resti ankaŭ pli longe. La 8-tagaj tranoktoj kostas nur 200 Kčs)eble 10 Dolarojn). Oni loĝas en du turistaj kabanoj, en 2-3-litaj ĉambroj. Estas interesaj prelegoj pri la vegetarana vivmaniero, diskutadoj, gustumado de vegetaraj manĝaĵoj, banado en termalakva baseno, ekskursoj, jogaj ekzercadoj, ktp. -
Ĉiu povas havi sian propran programon. Kaj aliĝu laŭeble plej baldaŭ, ĉar oni povas akcepti nur limigitan nombron da partoprenantoj.
Informojn donas, aliĝilojn akceptas Ernesto Váňa, CS-962 71 DUDINCE, Slovakio, ĈSSR.



EL LETEROJ ......

Kara kaj estimata redaktorino, ... mi kaj mia edzino kaj ĉiuj geamikoj, kiuj jam du jarojn legas vian ŝatatan EV-revuon, tre alte taksas ĝin. El via revuo oni ĉerpas interesajn informojn kaj konstante sentas grandan zorgon kaj amon al simplaj homaj estaĵoj kaj nuntempa naturo, kiu estas bedaŭrinde ofte endanĝerigata per industriaj malpuraĵoj, kiuj sendube influas la sanstaton de la vivantaj homoj, ilian naturan nutradon kaj longvivantecon. Do ion taŭgan skribi al kara EV estas granda honoro .....

En nia ruslingva revuo /Ĉirkaŭ la Mondo/ mi trovis tre interesan kaj longan artikolon pri /Kaŭkazio/ kaj longvivantaj homoj tie /pli ol 100jaruloj/, ilia vivnutrado kaj nutrado. Interalie, ĝi estas preskaŭ veterana. Se la ideo taŭgus, mi povus sendi ĝin en traduko ..... Sincere via Vj.Hromov - Estonio,USSR

****

Altestimata .....

ĵus mi tralegis n-ron 1-2/84 de EV kaj mi, kiel instruisto de rusa lingvo estas fiera, ke mi povas esti leganto de la organo de TEVA, kies unua Prezidanto estis granda L.N.Tolstoj.

Kedzierzyn-Koźle,Pollando

****

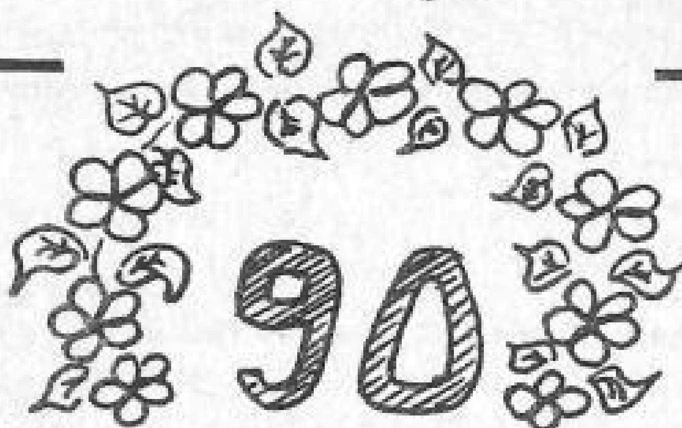
Kara Samideanino,

eksciis mi hieraŭ ĉarman novaĵon. Unu vilniusanino - sciencistino - Eva Švarcaité /geografistino/ el nia universitato intencas en aprilo veturi en vian landon kaj ĝuste en vian urbon. Mi donis al ŝi vian adreson kun peto: se restos al ŝi iom da mono, ke ĝi donacu ĝin al TEVA-fonduso. Ŝi preskaŭ promesis, tamenmmi ne garantias, ĉar ŝi ja estas nek vegetaranino nek abstinentulino... Do espereble ŝi trovos aŭ vin aŭ vian kunlaborantinon Sonja Zedníková... Ĉi-kune mi aldonas versaĵon, kiun mi trovis sur murgazeto de la Porvirina konsultejo. Ĝi pendis tie pasintjare kaj daŭre pendas nun, tio signifas, ke ĝi aktualas poreterne. Eble ĝi taŭgus por EV? Ĝi krias ja plenbuŝe : "Ne mortigu"!

Sincere via A.Judickiéné
USSR

Kara LA-Re A.Judickiéné, mi trovis vian amikinon, ni kune pribabilis agrable multajn aferojn kaj vian versaĵon ni certe povos utili en Virina Paĝo. Dankon! Salutojn, via redaktorino

JaCí



****

Estimata redaktorino,

Multan dankon pro la bonege redaktita bulteno. Jen du kontribuoj de mi :

1. Nia gratulbukedo: S-ino Jelly Koopmans, Rotterdam, Nederlando ĉe ŝia 65a datreveno.
2. 90-jara jubileo de la Nederlanda Vegetarana Ligo /N.V.B./

Ni festis ĝin en Bilhoven en la mezo de Nederlando la 17an de Novembro proksime de la arbaro. Venis 250 homoj kaj ankoraŭ pli anoncis sin, sed ne plu estis loko.

Oni akceptis nin prezentante ĉiajn sen-alkoholajn trinkaĵojn.

Poste malfermis la tuttagan programon la vicprezidanto de la NVB per festparolado. Sekvis Ety Gerhard kun rememoroj pri 90 jaroj de NVB, tre vigle; kaj Harry Dissen pri : Renkontiĝoj kun vegetarismo kaj ligo, kaj la natur-kuracisto Hartman, kiu tre interese rakontis kaj respondis.

Samtempe oni povis elekti en la subtera etaĝo multajn eventojn kiel filmojn pri familiaj tagoj, semajnfinoj, internaciaj vegetaranaj kongresoj, vegetarismo alie en la mondo; oni povis ĝui muzikon kaj partopreni internaciajn popoldancojn, jogon, kreativecon: pentradon, faradon de kandeloj, kartoj ktp.; rigardi ekspozicion de 90-jara NVB, librostandon de proksimume 100 libroj pri vegetarismo kaj parencaj ideoj; standojn de bestŝirmado, vegetaraj junuloj, veganistoj.

Mi prizorgis standon pri Esperanto kaj TEVA kaj venis multaj interesantoj. Diversaj junuloj kaj maljunuloj volis lerni Esperanton kaj mi jam povis enskribi novan anon por TEVA.

Speciale posttagmeze venis multaj, ĉar tiam Ilse Dissen estis parolinta pri 30 jaroj de Vegetaranoj Vojaĝantaj kaj post kelkaj aliaj parolantoj kaj artistoj /solkantistoj /nia nova ano Theo Prins kaj edzino/ mia edzino Jella Koopmans estis parolinta pri Esperanto, TEVA kaj TEVA-kongreso internacia en Pollando kaj la internacia vegetara pasporto, kompilita en Esperanto kaj per Esperanto tradukita en multajn lingvojn.

La tagmeza kaj vespera lunĉoj estis tre bone prizorgitaj kaj bongustaj.

Vespere parolis la famekonata pastoro Hans Bouma pri amo por ĉiuj kreitaĵoj kaj saniga medio.

Tra la tuta tago okazis ankaŭ specialaj okupoj por infanoj.

Estis tre kontentiga kaj kuraĝiga tago por ĉiuj, por daŭrigi nian laboron.

Korajn salutojn, ankaŭ nome de mia edzino kaj niaj gefiloj

Wim Koopmans

****

Fine de sia letero d-ro ing.L.Fritsch sendas al ni sian interhelpan konsilon -

Koncerne mian novan kontribuaĵon mi preparas studion pri la funkcio de magnezio en homa korpo, ĝi havas daŭrigon por 2-3 numeroj. Ankaŭ mi volas fari kelkajn fotojn, ekz. duone tranĉitan kapbrasikon, sabelikon k.a. Ĉu vi iam ekkonsciis, kian belegan, interesan formon - bildon ili vidiĝas? Kaj ankaŭ aliaj freŝaj legomoj en la ĝardeno. ..... Kaj nun al via sanstato:

Kontraŭ ĉiuj ŝvelaĵoj bonege efikas la sabeliko aŭ eĉ la brasikfolioj. Pli bone efikas la freŝa sabelikofolio, metu ĝin surtable aŭ sur rultabulon kaj pere de kuireja rulilo rulknedu la malmolajn folioripojn ĝis ili moliĝas kaj la folio povas esti almetita al la ŝvelaĵo /vango, mano, kruro k.a. korpoparto/, poste faru sekan bandaĝon. Lasu agi minimume 2 horojn aŭ dumnokte. Mi uzadis tion por mia ŝvelinta kruro ĉe la vejnoinflamo kun tre bona kuracefiko. Venonte, kiam vi venos de dentkuracisto, apliku hejme tuj la kompreson kun folio de sabeliko aŭ kapbrasiko kaj lasu ĝin ĝis sekiĝo. Ofte ĝi ne sekiĝos, kontraŭe ĝi eltiros el la korpo la ŝvelaĵakvon. /Laŭ Plinius/. Do jam ege malnova, sed sukcesa metodo kaj samtempe tiel simpla kaj sendanĝera.

Por kuraci naturmetode vian inflamon de la galdukto mi sendas al vi la tiel nomitan "fungon el Hindukuŝ", kiun mia najbaro antaŭ kelkaj tagoj ricevis el Prago, de mia ĉeĥa amiko, muzikisto, tiu ricevis ĝin denove de la familio Páleníček post lia alveno el Hindio.

Mi dezirus, ke ĝi helpu ankaŭ al vi kontraŭ via inflamo de galdukto kaj same kontraŭ la periostito. Ĝi efikas malrapide, sed tuj efikas la folioj de sabeliko aŭ kapbrasiko.

Domaĝe, ke vi ne skribis al mi tuj, kiam via periostito aperis, la sabelikofolioj povus al vi ŝpari viajn dolorojn tre rapide. Ankaŭ al viaj doloraj lokoj de la galdukto almetadu moligitajn sabelikan aŭ brasikajn foliojn, eĉ kiam vi ne vidas ian ŝvelaĵon. La folioj efikas ankaŭ surprize profunden en la korpo kurace.

Eble baldaŭ ni ĉiuj jam estos sanaj kaj povos vigle kunlabori. Vere, tia laboro estas kontentiga, agrable kontentiga, kiam oni povas vidi la rezulton de krea laboro, la rezulto estas la plej valora rekompenco.

En via plua laboro por EV mi elkore deziras plenan kaj kontentigan sukceson, memkompreneble por vi ambaŭ. Kaj sincere salutu ankaŭ de mi Jana Cí!

Via Ludoviko Fritsch.
České Budějovice

ooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooo

Janusz OSTROWSKI: K i o e s t a s v e g e t a r i s m o

/Prelego dum informa kunveno en Kulturdomo de "Zamech" en Elblag. Esperanta Klubo - 24.5.1984 j./

Kiam muŝo enfalas araneaĵon, komenciĝas batalo je vivo kaj morto. La saman fenomenon oni observas, kiam mamrabuloj atakas kaj manĝegas senkulpajn, sendefendajn bestkreaĵojn.

Tamen ne ĉie kaj ne ĉiam en bestmondo fariĝas same.

Ekzemple la sama muŝo, ankaŭ elefanto, ĉevalo, aliaj plantmanĝantaj mamuloj ne mortigas vivantajn estaĵojn por vivi per ilia senkulpa sango. Nur homo, ŝajna reĝo de la mondo, absoluta ekspluatanto, portanta vaste morton kaj neniigon de la naturo, sangavide manĝas toksan kadavroviandon de bestoj kaj birdoj kiel lupo, leono kaj ŝakalo. Homo fariĝas per tio fakte sklavo de propra noca, neniam kontentigita dezirego pri viando de per li mortigitaj diekreaĵoj.

Homoj bedaŭrinde ne meditas, ne pripensas, ĉu decas al ili identiĝi kun sangavidaj, sovaĝaj bestoj, ĉiam mortigantaj senarmajn sentimajn animalojn por manĝi ilian kadavroviandon....

Laŭ konstatoj de medicinaj scienculoj tra la tuta mondo ekzistas nur unu eliro el nuna populara fikutimo manĝi la viandon. Tiu eliro nomiĝas v e g e t a r i s m o.

Kial? Ĉar vegetarismo propagandas riĉan, plenan, senviandan, sanan nutradon kun plena kompleto da aminacidoj /21/ kaj vitaminoj.

Senvianda vegetara dieto konsistas el vegetala olivoleo, el legomoj, verdaĵoj, lakto, fromaĝoj, grioj, beroj, fruktoj, fungoj ktp., unuvorte el nutraj varoj, konvenaj al homoj, kiuj de naturo apartenas al plantmanĝantoj laŭ homa dentara strukturo. Ankaŭ anatomiaj kaj arkeologiaj strukturoj tion pruvas.

Vegetara legomnutrado antaŭ ĉio ne posedas nocan viandan urinacidon kaj purinkombinojn. Ĝi estas pli facile alpropriĝata per homa organismo /prof. I.Miecznikow/ - do pli bone kontentigas ĉiujn vivajn homajn bezonojn...

Kvankam transiro de tradicia noca viandnutrado al legoma vegetara dieto estas malfacila, longdaŭra /monatoj - jaro/, tamen pro ĝia abunda profito: fortigo de sano, pliriĉigo de karaktero kaj menso, liberiĝo de "civilizaciaj malsanoj" - reŭmatismo, kormalsanoj ktp., plilongigo kaj pliriĉigo de nia vivo, la vegetarismo efektive donas egan profiton. Ĝuste pro tio nun en la tuta mondo vigle kreskas nombro da vegetaranoj, homoj kompatantaj sentemajn buĉatajn bestojn kaj birdojn kaj

ankaŭ veraj amikoj de la naturo.

Ĝuste pro tio pro etikaj kaj realigiaj principoj la unua prezidanto de Tutmonda Vegetara Asocio en 1905 jaro fariĝis Leo Tolstoj, la granda filozofo kaj verkisto. Pro tio en la tuta mondo aperas valoraj vegetaraj periodaĵoj kaj okazadas mondkongresoj de vegetaranoj.

Pro alta valoro de vegetarismo apartenis al ĝi multaj plej eminentaj homoj. Inter aliaj ili estas: Sokrato, Platono, Plutarko, Pitagoro, Hipokrato - la patro de medicino, Ovidio - la roma poeto, Leonardo da Vinĉi, Mikel-Anĝelo, Newton, Koperniko - la mondfama astronomo, Voltero Rubens, Goeto /Goethe/, Maeterlink, Lincoln - la prezidanto de Ameriko /Usono/, Gándhí - la reformatoro de Hindujo, Leo Tolstoj, Ludoviko Zamenhof - la kreito de Esperanto, Maria Konopnicka - la fama pola poetino, Maria Curie-Skłodowska - polino dufoje distingita per Nobela premio k.a.

Tradukis Ludwik Zgirski
ul.Grudziądzska 6A, m. 16
PL 87-100 Toruń

--- o ---

EL "NAŬKA I ŽIZŇ - 2/83 (PLŠ)
NUTRADO KAJ LONGA VIVAGO

En lasta tempo la specialistoj el sfero de fiziologio de nutrado venis al rezulto, ke la malaltigo de akceptataj kalorioj de la nutraĵo rezultigas pli longan vivodaŭron. La eksperimentataj bestoj, subigitaj al sengrasiga procedo, vivas en kelkaj kazoj ja dufoje pli longtempe .....

Sed ĝis nun la sciencistoj ne interkonsentis pri tio, kia devas esti kaj kian tempon devus daŭri la dieto. Ja kelkaj ĉi tiujn faktorojn ili konsideras sensignifaj. Estas ja konataj eĉ kazoj, ke la sama plilongigo de la vivo estis sekvo de detempa altempa limigo de la nutraĵo /ekzemple 3x en la semajno/, sed ankaŭ en daŭro de la tuta eksperimentado. Sed ĉiuj eksperimentistoj konsentas pri tio, ke plilongigi la vivon eblas des pli, ju pli frue oni komencas - en tiu ĉi kazo la bestoj kun speciala racionaligo de la nutrado. La plej ideala estas la kazo, kiam tiel okazas tuj post naskiĝo kaj ĝi daŭras ĝum la tuta vivo. La plejmulto da specialistoj opinias, ke la plej altajn rezultojn oni atingas ĉe malaltigo de nutraĵo ĝis 50%, ĉe kio ĝi devas esti senigita de grasoj kaj karbonhidratoj.

/red./

oooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooo

oooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooo

LA LOGIKO DE LA VEGETARISMO

Fiziologiaj komparoj :

Karnovoraj bestoj:	Herbovoraj bestoj:	Homoj :
havas ungegojn	ne havas ungegojn	ne havas ungegojn
ne havas porojn en la haŭto, ŝvitas tra la lango	ŝvitas tra poroj en la haŭto	ŝvitas tra poroj en la haŭro
havas akrajn antaŭdentojn por ŝiri karnon, neniujn platajn molarojn por muelado	havas neniujn akrajn antaŭdentojn, havas platajn molarojn	havas neniujn akrajn antaŭdentojn, havas platajn molarojn
havas intestojn 3-fojojn pli longajn ol la korpolongon, por ke rapide putranta karno povu eliĝi rapide	havas intestojn 10-12-oble pli longajn ol la korpolongon	havas instestojn 12-oble pli longajn ol la korpon
havas fortan kloridacidon en stomako por digesti karnon.	havas stomakan acidon 20 fojojn malpli fortan ol tiu de karnovoraj	havas stomakan acidon 20 fojojn malpli fortan ol tiun de karnovoraj bestoj

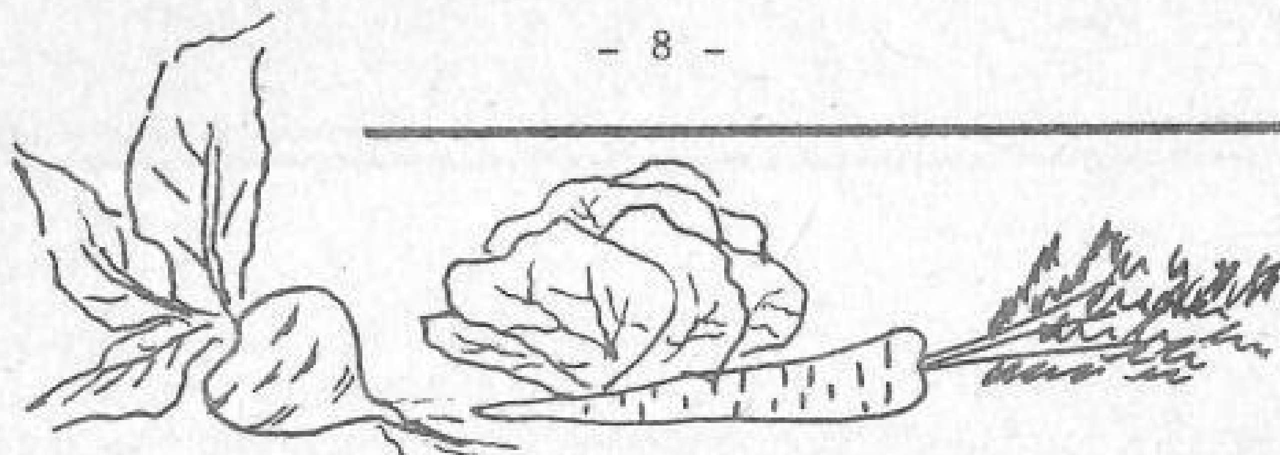
"Ekzameno de la konstruo de la homa korpo igas nin konkludi, ke la homo de l'naturo estas organoj de la homa korpo kaj tiuj de fruktovoraj bestoj. La simio, ekz. pleje similas al la homo laŭ formo kaj konstruo, kaj ĝi estas fruktovora. Ĝiaj dentoj kaj stomako estas ĝuste tiaj, kiaj tiuj de la homo, dum tiuj de karnovoraj bestoj, ekz. ĉe la leono kaj tigro, estas tute aliaj."

- Mohando K. Gandhi

El "Atma" tradukis Bob Felby.

oooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooo

En EV-43-44an n-ron la /ĉe ni jam bone konata/ preseja koboldeto /krom aliaj, nemulte gravaj/ enŝovis pli grandan eraron; do bv. af.korekti sur la paĝo 22a, supre en la 3a-4a linioj "13-14" je "4",kaj anstataŭ "20 miliardoj" aldonu "duoblo da tio".



POST LA BOVINOJ ANKAŬ LA HOMO.....

Tion, ke la medikago estas delikataĵo por la bovinoj kaj brutaro, sciis la terkulturistoj jam delonge, eĉ kiam tiam ankoraŭ ne ekzistis analitikaj metodoj, dank'al kiuj ni hodiaŭ scias, ke kune kun alta enhavo de plantaĵalbuminoj la medikago enhavas ankaŭ admirindan vicon da vitaminoj C, B6, D, E - kaj krome eĉ multe da valoraj mineralajoj kiel kalcion, feron, kalion, manganon kaj plurajn. Tion, en kio hodiaŭ la scienco certigas la terkulturistojn ĉe plenampleksa kultivado de tiu ĉi terproduktaĵo, eksciis la terkulturistoj videble laŭ tio, kiomgrade la brutaro post la medikago prosperas.

La novaĵo estas, ke la specialistoj lastatempe malkaŝis la medikagon ankaŭ por nutrado de la homoj. Kune kun jam antaŭe elserĉataj cerealĝermoj el tritiko, lento kaj fazeolo, liveras angla firmao STARSEAD al londonanoj ankaŭ junajn plantidojn de medikago, kiuj en ĝermigaj pladetoj dum unu semajno atingas konsuman grandecon. El 1 kg da semgrajnaro oni elkultivas proksime 7 kg da junaj plantidoj, kiuj vendiĝas en speciala reto de 50 vendejoj kaj disveturigas sin en vegetarajn manĝejojn.

Post komenca malkonfido al nova specio de altnutriga legomo la juna medikago akiris konsiderindan placon kaj en samtempo jam kreskas 60% da produktado de ĉiuj akĝermigaj plantoj konsiderataj en la nutrado kiel speciala biologia faktoro. La peto estas hodiaŭ pli granda ol ĉe la produktadon je triblo.

Interesan informon ni eksciis el eksterlanda preso nur kiel kuriozaĵon aŭ kiel "varmegan tipon" por la vegetaranoj kaj simpatiantoj de makrobiotika nutrado. Ke la ĝermoj havas vere ian signifon dokumentas la strukturo de la produktado de novaj nutraĵoj en la mondmerkatoj. Sed kie nia homo povas prizorgi la tritikon, aŭ ion similan, eĉ se li ekkomencas turmenti sin per ĝermigado de la cerealoj ..... ĉar en niaj vendejoj kaj semo-vendejoj io simila ne ekzistas. Kaj nun jam oni eĉ ne kuraĝas demandi, ĉu pri enigo de tiaj progresivaj nutraĵoj en merkaton nia produktado ne cerbumas ?

JaĈí / ata

---- o ----

Bedaŭrinde ni devus redukti la eldonkvanton de EV pro la ekonomia premo, tial ni petas niajn af. LaRe-ojn, ke ili anoncu al mi, k i o m da ekzempleroj de EV ili bezonas por siaj konstantaj subtenantoj de nia bulteno, do kiuj ĉiujare donacas adekvatan monsumon por la eldona kaso de TEVA. - Mi petas u r ĝ e anonci al mi la bezonatan kvanton! - Kun dankesprimo Dr. Ing. L. Fritsch.

DESUR MALNOVAJ PAĜOJ

F.M. AROUET DE VOLTAIRE /1694-1778/

Franca aŭtoro, filozofo kaj historiisto, instruisto kaj amiko de Frederiko la Granda. La senmorta Voltaire estas la plej fama aŭtoro en sia tempo. Li priskribas laŭdege vegetaran vivmanieron de Hindoj kaj Bramanoj. Li trovis vegetaranojn inter la plej noblaj homoj. Oni ne miras, ke li mem ankaŭ estis adepto de tiu ĉi vivmaniero. En liaj filozofaj leteroj li atentigas pri rilato inter buĉado kaj milito.

ABRAHAM LINCOLN /1809-1865/

Filo de farmisto. Poste li iĝis la 16a prezidento de Usono. Li ankaŭ laboris kiel advokato. Favore kaj sukcesplene li subtenis la abolon de sklaveco. Post sia oficperiodo li estis reelektita prezidento, sed unu jaron poste murdita. Li estis tre populara pro sia sincereco kaj nekoruptebla karaktero. Pro etikaj kaŭzoj li fariĝis ankaŭ vegetarano.

WILLIAM BOOTH /1829-1912/

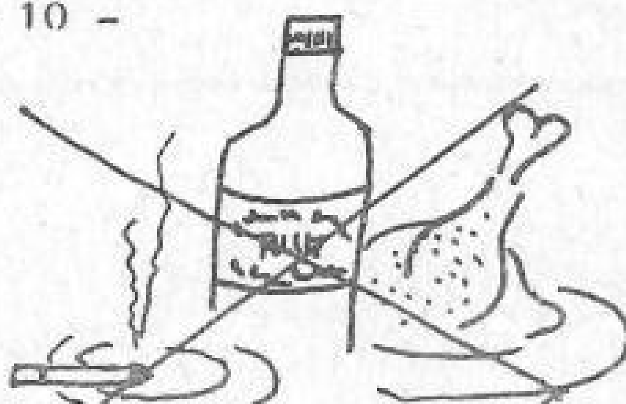
Komence pastoro de metodistoj, li forlasis tiun ĉi sekton, ĉar li sentis sin tro nelibera. Kune kun sia amata adzino li fondis la Savarmeon /en jaro 1878/. Ek de tiu tempo Booth havis tre streĉan vivon, kiu postulis lian tutan personon. Li vivis tre simple kaj estis konvinkita, ke fruktnutraĵo fortigas la spiritajn kvalitojn en la homo kaj pro senvianda menuo la sano plifortiĝas. Li mem donis konvinkigan pruvon, ĉar estinte 76-jaraĝa li ankoraŭ entreprenis misian vojaĝon de 34.000 km kaj en sia 82a jaraĝo vojaĝon tra Danujo, kie li du aŭ tri foje po tage alparolis kunvenon.-

Pro lia granda amo kaj energio la Savarmeo fariĝis tutmonda movado, kies bonefika laboro estas konata al ĉiuj. Dum lastaj 40 jaroj de sia vivo Booth estis vegetarano.

THOMAS ALVA EDISON /1847-1931

Nordusona geniulo, eltrovisto de fonografo, de elektra karbofilamenta lampo kaj de la filmo. Krom tio li perfektigis la telefonon. - Edison opiniis, ke la homoj manĝis tro multe kaj laboris tro malmulte. Li vivis tre simple. Li diris pri tio:"Mi estas vegetarano kaj abstinenculo. Mi manĝas tre malmulte, nur matene kaj vespere. Intertempe mi prenas nenion. Mi dormas 5 horojn."

Edison konsideris la pelĉason - absurda buĉado !



RABINDRANATH TAGORE /1861-1941

Hinda filozofo, poeto kaj muzikisto. Gajninto de la Nobel-premio en 1913. - Tagore apartenis al bramana familio de tre eminentaj, klarpensaj hindoj, kiuj havis gravan rolon en spirita renesanco de Hindio. Li ne havis facilan vivon, perdis sian edzinon, la plej junan filinon kaj la plej aĝan filon. Li fondis propran skolon kaj krom tio estis fondinto de la universitato en Calcutta. Li estis denaska vegetarano, kiel kompreneble iu el la pli altaj kastoj en Hindujo.

ARE WAERLAND /1876-1956/

Sveda nutraĵreformisto, kiel la plej malforta el 7 infanoj, li dum sia tuta junaĝo suferis je diversaj malsanoj. Finfine la kuracistoj deklaris lin mortonta. Bonŝance li tiam konatiĝis kun d-ro Haig, kiu estis suferinta je la sama malsano kaj resaniĝis per vegetara dieto. Waerland decidis strebi pri la samo kaj post tri jaroj li estis liberiĝinta de siaj plej gravaj malsanoj. Li tiam ekstudis biologion. Kritike li ekzamenis sian propran vivmanieron kaj ŝanĝis ĝin radikale. - Ĝis sia 80-jaraĝo li okupis sin pri vojaĝoj, paroladoj, verkis librojn, ĉeestis kongresojn ktp. - Lia saniga sistemo vekis en Svedujo veran popolmovadon.

El nederlanda lingvo tradukis O.L.V.

-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-

Laŭ deziro de J.A.Kiselev mi tradukis kelkajn pensojn el la libro "Cikloj de legado" de L.Tolstoj. La libro estas 709 paĝa kaj en ĝi por ĉiu tago de la jaro po kelkaj pensoj de Tolstoj mem /toij ne estas subskribitaj/ kaj de aliaj saĝuloj. La libro estas en 1924a jaro.

1. P. 99/8.: La vorto "sciencisto" entenas nur komprenon /sciigon?/, ke iu multe lernis, sed tio ankoraŭ ne signifas, ke li sin instruis pri io /ellernis ion?/.
Lihtenberger.

4. P. 129/3.: Nur unu estas la signo de la bono kaj malbono. Se iu afero kunigas la homojn - tiu estas bono, se iu disigas ilin - tiu estas malbono.

5. P. 195/4.: Tri estas la malbonoj : drinkado, viandmanĝado kaj fumado. Se ĉi tiu triopo ne ekzistus, tute alia estus la vivo de la homoj.

7. P. 259/6.: Unu saĝulo diris: Mi dankas al dio, ke li faris ĉion necesan facila kaj ĉion nebezonan malfacila. Tio ĉi estas vere por la nutraĵo. La nutraĵo, kiu estas bezona por la homo, por ke li estu sana kaj kapabla labori, estas simpla kaj malmultekosta pano, fruktoj, radikoj, akvo. Ĉio ĉi troviĝas ĉie.



Malfacile oni bredas nur virbovojn, porkojn kaj malfacile oni faras glacidolĉaĵon somere - kaj ankaŭ ĉiuspecajn "rarajn" nutraĵojn.
Kaj ĉiuj ĉi tiuj riĉaj nutraĵoj krom tio, ke ili estas malfacile akireblaj, estas ankaŭ domaĝaj.
Tiel ke ne la sanaj homoj, kiuj manĝas panon kun akvo kaj kaĉon, devas envii al la malsanaj riĉuloj iliajn riĉajn manĝaĵojn, sed la riĉuloj devas envii al la malriĉaj homoj kaj ili devas lerni el iliaj nutradoj.

9. P. 319/2.: Sokrato konsilis al siaj disĉiploj, ke ili observu, de kia nutraĵo, de kia trinkaĵo kaj de kia laboro kaj je kia kvanto ili ricevas la plej bonan animstaton. Li diras, ke kiom oni atentas tion, ĉiu estas la plej bona kuracisto por si mem.

El bulgara tradukis
Stojan D. Minĉev.

****

PRI KIO INTERESIĜIS L.N.TOLSTOJ

La persona biblioteko de L.N.Tolstoj enhavas pli ol 22 000 librojn en 36 lingvoj de la mondo, inkluzive la Internacian Lingvon Esperanto.

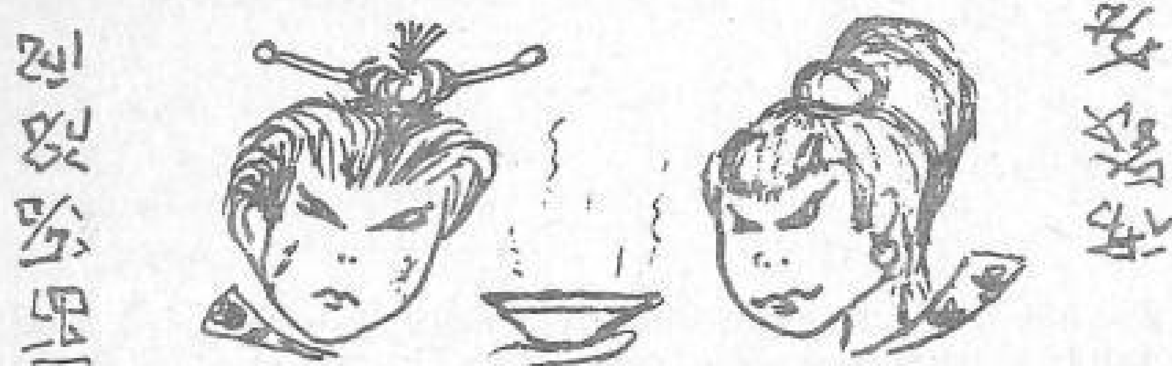
La fama humanisto de ĉiuj tempoj zorgeme kolektis en sia biblioteko ankaŭ materialojn en Esperanto kaj pri Esperanto, partoprenante la Esperanto-movadon en Ruslando kaj eksterlande. Lia intereso al Esperanto komenciĝis ekde la momento, kiam la granda verkisto konatiĝis kun la unua Esperanto-lernolibro, post kio sekvis la mondfama pozitiva leterrespondado de Tolstoj al esperantistoj pri granda valoro de Esperanto al la homaro.

Laŭ esploroj en la biblioteko de Jasnaja Poljana, tie nuntempe konserviĝas pli ol 15 titoloj de diversaj fontoj en Esperanto, plejparte revuoj, lernolibroj kaj vortaroj. Oni devas rimarki, ke dum Tolstoj-a tempo esperantaĵoj ofte estis bibliografiaj raraĵoj.

La grandega intereso de L.N.Tolstoj evidentiĝas ankaŭ pri problemoj de la vegetarismo. Krom materialoj pri vegetarismo en framdaj lingvoj, ekzistas artikolo de Tolstoj "Esperanto kaj vegetarismo" en Esperanto, tradukita de la fama rusa esperantistino A.N.Ŝarapova.

Same grava estas la fakto, ke la granda verkisto kunlaboris kun la Esperantista Vegetarana Asocio, kies honora prezidanto kaj patrono li estis ekde ties fondiĝo en 1908.

------------------- Daŭrigo sur la plua paĝo



---------PRI KIO INTERESIĜIS L.N.TOLSTOJ - daŭrigo ----------

Respondante al la propono, akcepti la postenon de la honora prezidanto, L.N.Tolstoj sendis skriban konfirmon de sia konsento, okupi la proponitan postenon kaj li restis senŝanga unua honora prezidanto de la internacia organizaĵo de esperantistoj-vegeteranoj ĝis la fino de sia vivo.

Noto: 1/ Pli detale vidu: V.Hromov, Leo Tolstoj kaj demandoj pri internacia helpa lingvo en artikolaro "Interlinguistica Tartuensis", N-ro 1, Tartu, 1982.

Vjaĉeslav Hromov, USSR.

****

<u>La plej maljuna homo en Japanio</u> estas Ŝigeĉijo Izumi, kiu havas 120 jarojn kaj li povas ĝoji pro sia bonega sanstato, ĉar laŭ lia kuracisto li vivos ankoraŭ longe. La sekreton de sia bona sano kaj longa vivo li vidas en tio, ke li ŝatas la sun-banadon kaj li praktikadas regulan vivo-ritmon tiel en laboro, kiel ankaŭ en ripozo. Li fru-vespere kutimas enlitiĝi kaj por bona dormo li trinkas ĉiam vespere glaseton da ŝoĉu, - japana nacia trinkaĵo.

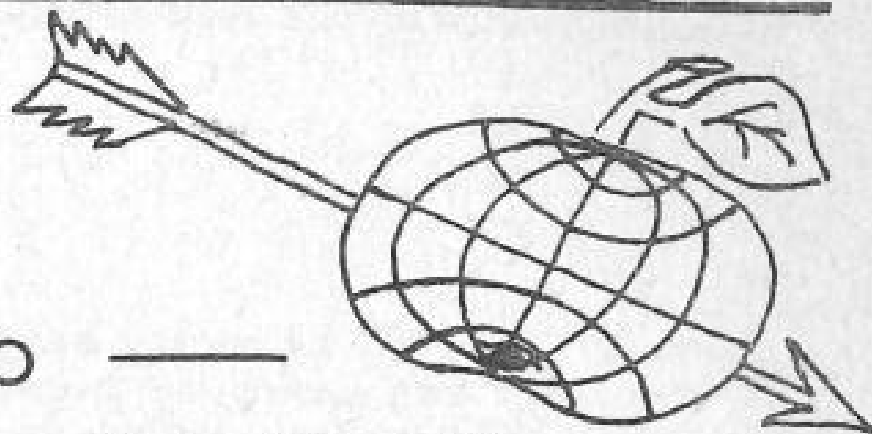
Noto de la red.: Ĉu niaj japanaj geamikoj povus pri li al ni skribi pli multe?

En EV n-ro 43-44a, sur la paĝo 10a estis tre interesa artikoleto, kiu meritas, ke oni ĝin tralegu denove. La aŭtoro estis Manfred K v b e r.

Ni ricevis kelkajn leterojn, esprimantaj laŭdon, rekonon kaj komprenemon al la senco de la artikolo kaj al la aŭtoro. - Oni petas nin, ke ni informu, k i u estas la aŭtoro, kie li vivas, en kiu lando? - Kaj ni petas ankaŭ : afable nin informi, kiu sendis al ni tiun interesan artikolon, el kia fonto.

(Red.÷Erva)

****



TRA LA MONDO

SANO PROGRAMITA ..... Walter Haberl-Vieno

Se ni volas veni al pli bona sanstato, ni nepre evitu diversajn danĝerojn, kiuj minacas al nia sano. En kelkaj kazoj temas pri tre simpla afero. Ekzemple sekvu jenajn konsilojn:

1/ estu moderaj en ĉiuj rilatoj, precipe en la nutrado
2/ dormu sufiĉe, laŭeble en la horoj antaŭ la meznokto
3/ necesas moviĝadi je freŝa pura aero, ĉiutage. Se ne donas ĝin la profesia laboro, donu ĝin minimume iu libertempa okupo, ekzemple ĝardenumado. Aŭ sporto, promenadoj, migradoj, naĝado, montgrimpado
4/ havu pozitivan rilaton al ĉiuj problemoj
5/ lernu vivi komencante de la tempon-dediĉado ĝis la elekto de niaj interhomaj rilatoj
6/ praktiku konojn kaj gajnu kaj uzu kapablojn
7/ praktiku memedukadon ....

Se ni atentos ĉi tiujn punktojn, ni ĝisvivos ĝojigajn spertojn, kiel ekzemple : ni estos pretaj helpi al niaj kunuloj, ni kapablos elaŭskulti ilin.

Pri multe je la sama temo vi povos legi venonte.

PANO DE AZTEKOJ

Post la konkero de Aztekoj far Hispanoj la lastaj detruis ne nur antikvajn monumentojn de la azteka kulturo, sed ankaŭ diversajn specojn de plantoj. Al ili apartenas la ĉefa manĝaĵo de la Aztekoj - amaranto - unujara planto kun malgrandaj floretoj; Ĝis nun vivteniĝis nur kelkaj reprezentantoj el la familio de amarantoj. Specialistoj - bioteknologoj konstatas kategorie: detruita en pasinteco la planto nepre devas esti revivigita, ĉar ĝi estas ege valora. Ĝiaj semoj enhavas ĉirkaŭ 30% da albumenoj kaj amaranto bone kontraŭstraras malfavorajn kondiĉojn, inkluzive sekan grundon. Tiu ĉi planto ŝajnas esti pli valora ol tritiko aŭ sekalo.

V.Hromov-Estonio

Radio "Libera Berlino" elsendis prelegon de Justin Westhoff, kiu asertis, ke patrina lakto en Berlino /kaj ne nur en Berlino/ enhavas tiom da venenoj, ke estas danĝere doni ĝin al suĉinfanoj. Tio estas kaŭzo kaj rezulto de nenatura nutraĵo. En Berlino ekzistas ofica instituto, kiu senpage analizas patrinan lakton.

Der Vegetaier

En GFR ĉiam pli multaj homoj forlasas plenajn viandajn potojn kaj preferas legoman nutraĵon. Jam nun spertaj ekspertoj antaŭvidas: rapida kresko de vegetaraj restoracioj kaj bufedoj en GFR ne estas nur mallongdaŭra moda trendo, sed signalo de granda saniga ondo. Prominenta germana nutraĵesploristo prof. Hans Glatzel diras: Tendenco al biologia vivmaniero aperas precipe ĉe pli junaj aĝgrupoj. Per sia rifuzado de porka viando ili faras grandan servon al sia sano. Junaj preferas sojan bakaĵon, legoman pladon. Novan venton en velojn ricevis vegetarisma ondo dum 1984, kiam oni malkovris ĝis nun nekonatajn kreskaĵajn substancojn, kiuj ŝirmas homan organismon kontraŭ inflamoj kaj ankaŭ profilaksas amasigon de vivdanĝera kolesterolo. Profesoro Karl Pegel, el Sudafrika Universitato en Natal-Durban, titolis la novan substancon "Vitamino X".

Berliner Morgenpost 4.XI.1984.

- -

Amikoj de natura nutrado kaj natura vivmaniero ricevadas nun libreton "Gvidlibro por bio-libertempo", en kiu troviĝas adresoj de 250 pensionoj, hoteloj, sanatorioj, resanigejoj en GFR, Svislando, Italio kaj en aliaj landoj de Eŭropo, kie estas ebleco de biologa kaj vegetara nutrado. Katalogo estas ricevebla ĉe GGB-C.A.Hardt, Steinfurther Hauptstrasse 110, D-6350 Bad Nauheim £. GFR

-.-.-.-.-.-.-.-.-

Jam populara kuracanto kaj direktoro de seminarioj Keith Sherwood rekomendas por kompleta sano: naturan nutraĵon, korpan movadon kaj ĝustan meditadon. Esotera XII.84.

-.-.-.-.-.-.-.-.-

Franca verkisto Emile Zola estis vegetarano. Pro tio oni eĉ primokis lin. Li rediris: "afero de bestoj staras ĉe mi pli alte ol zorgo ne fariĝi ridinda. Afero de bestoj estas firme ligita kun afero de la homoj. Ĉiu pliboniĝo de homa rilato al mondo de la bestoj sendube devas signifi progreson survoje al homa feliĉo. Se la homoj iam en estonteco volas esti feliĉaj sur la tero, ili devas esti konvinkitaj, ke ankaŭ la bestoj devas esti kun ili feliĉaj." Emile Zola

-.-.-.-.-.-.-.-.-

Kun kreskanta scio kaj vera spirita matureco la bestoj fariĝos ĉiam pli proksimaj al homoj. Eilias Canetti.

-.-.-.-.-.-.-.-.-

Pitagoro estis unua, kiu forlasis viandomanĝadon kaj al homoj li diris:"Mortemuloj, ne malpuru viajn korpojn per sanga nutraĵo! Estas multe da greno kaj fruktoj, kiuj pendas sur la branĉoj, vi havas legomojn, vinberojn, neniu forprenas de vi mielon, kiu devenas de floroj de hiacintoj.

-.-.-.-.-.-.-.-.-

Eŭropa kongreso de vegetaranoj okazos en tagoj 25.-31.8.85 en Cervia /Ravenna/ Italio sur bordo de Adriatika Maro. Kongreskotizo por tutsemajna restado estas 400 DM.

Adreso: Associazione vegetariana Italiana
Cervia-Ravenna, Italio

-.-.-.-.-.-.-.-.-

"Manĝu krudan nutraĵon anstataŭ viando, poste vi longe venkos la konkurencon", konsilas Helga Hösl, kelkfoja majstrino de teniso al siaj kolegoj. Ŝi estas konvinkita, ke viandomanĝado kaŭzas malviglecon. "Fruktoj kaj legomoj restas en la korpo maksimume unu tagon, sed viando restas en la korpo eĉ kvin tagojn. Tio kaŭzas ĉe homoj rapidan lacecon kaj subtenas malsanojn de civilizado. Sciencaj esploristoj en Heidelberg konfirmis, ke vegetaranoj nur malofte havas kanceran malsanon, sed viandomanĝantoj tre ofte."

Cosmopolitan X.1984

-.-.-.-.-.-.-.-.-

Prof.dr.I.L.Rouse kaj L.J.Beilin, Universitato Perth, okc. Aŭstralio post longa esplorado konstatis, ke estas verŝajne la vegetara nutraĵmaniero estas tiu, kiu malaltigas altan sangopremon. En kruda nutraĵo estas ankoraŭ nekonataj komponentoj.

Medical Tribune IX.84

-.-.-.-.-.-.-.-.-

Altlernejanoj preferas senviandan nutraĵon. Jam pli ol duono el 12 000 tagmanĝoj estas senviandaj en universitataj menzoj.

Kölner Stadt-Anzeiger 10.XI.84

-.-.-.-.-.-.-.-.-

Okaze de tago de nutraĵo 16.X.verda partio en GFR eldonis alvokon, en kiu oni diras, ke se la mondo komencus vivi vegetare, multaj homoj evitus la morton kaŭze de malsato.

-.-.-.-.-.-.-.-.-

Elisabet Kyber, kunlaborantino de la gazeto "Der Vegetarier", krudmanĝanta vegetarino mortis en sia 103a vivjaro en Helibronn.

-.-.-.-.-.-.-.-.-

∽ INTERHELPO ∽

KORO DE VEGETARANO ESTAS PLI SANA ....
===================================

Usonaj sciencistoj esploris 24.000 da adventistoj - vegetaranoj. En grupo da homoj sub 65a jaraĝo estis nombro de kormalsanoj je 28% malpli granda ol estas la meznombro. En grupo da homoj pli aĝaj ol 65 jaraj estis la kormalsanoj je 50% malpli grandaj ol estas la meznombro. Ĉe adventistoj ne-vegetaranoj la nombro de mortoj kaŭze de kormalsanoj estis trioble pli granda ol ĉe la vegetaranoj. Eĉ intestoj malsanaj ĉe vegetaranoj estis multe sub meznivelo. Kancero ĉe adventistoj tute ne ekzistis, sed kialigo dependas de nefumado kaj ne-trinkado de alkoholo krom vegetarismo.

Kion ni povas manĝi en la natura stato, tion ni ne malbonigu per diversaj artaj preparoj.

Ernesto Váňa, Dudince

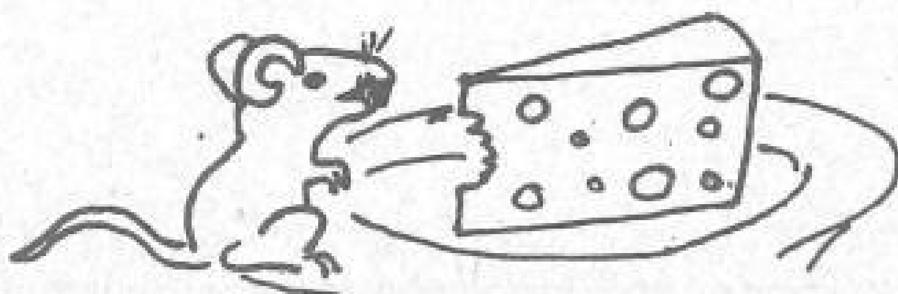
****

El la gazeto "Valstieciu laikraštis" /Kamparana gazeto/ - 4.5.1983 - L.Arbačiauskieme, scienca kunlaborantino de Vilniusa Universitato. Ellitovigis Angėle Judickiene.

S A N O - LA PLEJ KARA RIĈAĴO ....

Dum ke la suneto ekrigardas printempe, sereniĝas ankaŭ vizaĝoj de la homoj. Tamen ni ne ĉiam sentas nin fortikaj kaj energiplenaj. Nemalofte mi printempe sentas laciĝon, dormemon, facile malsaniĝas je la malsanoj virusaj kaj malvarmumaj. Ĉi tio okazas pro tio, ke dum vintro ni manĝas malpli da freŝaj legomoj kaj fruktoj, kiuj liveras al ni la vitaminon "C". - Tiu ĉi vitamino por la organismo multe pli necesas ol aliaj. Por la homo sufiĉas ricevi tage el ĉiuj ceteraj vitaminoj po kelkaj miligramoj, tamen da vitamino "C" ni bezonas 70-80 mg. Ĝi troveblas preskaŭ senescepte en la nutraĵo planto-devena kaj estas malfirma: ĝi disfalas pro aera oksigeno, pro varmiĝo, pro pli longa konservado kaj eĉ pro la en legomoj mem ofte estanta fermento askorbinazo. -

Inter la unuaj montras siajn ĝermojn la urtiko. Junaj folioj kaj ĝermoj de urtikoj enhavas multe da vitamino "C". Ni rikoltas ilin en la lokoj pli puraj, prilavas per akvo kaj refoje - per akvo bolanta. Tiam la urtikoj jam ne plu "mordas". Dispecigante ilin ni povas kuraĝe meti ilin en ĉiutagajn legommiksaĵojn, supojn, kuiri kiel okzalojn, prepari salatojn. -



Dum frua printempo ankaŭ la folioj kaj trunketoj de apenaŭ ekĝermintaj primoloj, leontodoj kaj kenopodioj povas esti uzataj por salatoj, por ke ne estu amaraj, antaŭ uzado dum 30 minutoj estas macerataj en saligita akvo.

Vitaminon "C" ni povas ricevi ankaŭ manĝante verdaĵojn en cepo, petroselo, anetoj kaj aliaj freŝaj legomoj.

Cepverdaĵojn ni povas kreskigi ankaŭ en kuirejo sur fe - nestrobretoj. Ni atentu, ke en cepverdaĵoj da vitamino "C" estas almenaŭ sesfoje pli multe ol en la bulboj. Tamen oni devas plukinte ilin formanĝi dum la sama tago aŭ almenaŭ ilin konservi por la venonta tago en fridujo. Post 2-3 tagoj en forplukitaj cepverdaĵoj la vitaminoj preskaŭ ne plu estas.

En freŝaj legomoj, verdaĵo ni trovas ankaŭ ceterajn vitaminojn, mineralajn elementojn, ĥlorofilon.

****

N O V A J   F A K T O J   P R I   F I G O ....

La mondkulturo konas pli ol 600 specojn da figo. La figo enhavas kuracefikon. Nome, ĝi malaltigas la enhavon de sukero en la sango. En popola medicino ĝi estas uzata en kazo de diabeto. Kutime estas rekomendinde manĝi 0,5 - 0,6 kg da maturaj fruktoj potage, tri - kvar foje per egalaj porcioj.

La ecoj de figa suko sugestis ideon al sciencistoj pri ebleco akiri facile preparatan rimedon por kuraci tromboemboliajn malsanojn, t.e. tiujn, kiuj estas ligitaj kun embolio de sangaj aŭ limfaj angioj. Eksperimentoj en laboratorio pruvis ke la fermento de figa suko - ficino - plene detruas fibrinogenon en sango kaj fibrinon. Post apliko de la kuracrimedo al la plasmo fibrina koagulaĵo ne plu formiĝas. Por preparo de la kuracilo sufiĉas nur 2-3 gutoj da suko eligitaj el nematura figa frukto. En kazo de neceso oni povas ekstrakti la sukon el arbaj folioj. Laŭ kuracefiko la akirita kuracilo estas same efika kiel fibrinolizino, preparata el homa sango, sed kiu kostas pli malmulte.

V.Hromov - Estonio

- - - - - - - - - -

Interesa kuirlibro por vegetaranoj estis eldonita en USSR en la rusa-ukraina lingvoj, en 75.000 ekzempleroj, en formato 14 x 21 cm, pli oo 100 paĝoj, koloraj ilustraĵoj. Eldonejo REKLAMA, Kiev-103, Prezo: 1,20 Rubl.

- - - - - - - - - -

KIEL KURACI LA DIGESTMALSANOJN?

Konsiderinda demando de la medicino estas kaj restas la kancero de la stomako. Ĝi estas malsano embuska, kiu en komenco elvokas neniajn simptomojn. Laŭ esprimo de d-ro Gütz el Centra Instituto por Esplorado de Kancero en NDR - Berlino kaj laŭ aliaj erudiciuloj estas necese observi ĉe la pacientoj precipe subitan malgrasiĝon, vomadon, malemon manĝi viandon; anemion, fortajn dolorojn, eksterkutiman perdon de fortoj, sangadon, obstipon aŭ lakson, palecon. Tiuj ĉi simptomoj povas aperi ankaŭ ĉe aliaj malsanoj de digesta trakto kaj la specialistoj devas post esploro starigi precizan diagnozon.

Kiel kaŭzo de ekesto de la kancero ĉe la homo estas menciata neĝusta komponaĵo de la nutraĵo, manko de vitaminoj /precipe de vitamino C/, superkaloria nutrado, obezeco kaj troabundo da grasoj de animala deveno, infekto inkluzive la virusojn, fumadon kaj alkoholon, hormonajn kaj genetikaj substancojn, jonizajn radiadojn ktp.

Eksciton kaŭzis la sciigo de famekonata germana esploristo-profesoro d-ro Enderlein, ke la mikroboj /virusoj/, kiuj kaŭzas malsanojn inkluzive kanceron, nutriĝas per animalaj albuminoj kaj ke sen ili ne povas evolui. Ĝi estas subtemata per vidpunkto de mondfamekonata virusologo kaj portanto de Nobelpremio, profesoro d-ro W. Stanley el Barcelono-Universitato, ke la kancero estas virusdevena. Se do al la virusoj mankas konvena medio kaj nutriĝsubstancoj /albuminoj, sukeroj/, ili ne povas sen ili vivi. Kun nekredebla kuraĝo skribis nia d-ro A.Kunc, ke estas al li konataj kazoj, ke la kancero entute malaperis post ekskluziva nutrado de kruda vegetara nutraĵo. Sed li menciis neniajn konkretajn ekzemplojn kaj lia indico ne estis science trastudita. Senzacion elvokis ankaŭ raportaĵo aperigita en marto, 198o en gazeto East-West Journal, ke direktoro de filadelfia malsanulejo d-ro Sattilaro savis sian vivon per reguligita makrobiotika dieto sen viando, animalaj grasoj, salo kaj sukero. Li prelegis pri sia kuracado kaj resaniĝo dum 4 horoj en seminario en Versaille oktobre de menciita jaro kaj dokumetis sian antaŭan senesperigan sanstaton per rentgenaj bildoj. Estis ĉe li aplikita eĉ sceeninga ekzameno, kiu estas negativa. Ĉiujn tiujn raportaĵojn estas necese fake trastudi...

Popola kuracado rekomendas kiel preventon sed ankaŭ kiel kuracadon ĉiutagan abundan manĝadon de kruda fruktaro kaj freŝa legomo, sen viando kaj duonlitron da nekuirita lakto. La lakto krom ŝirmaj substancoj enhavas ankaŭ kalcion kaj pikridion /magnezion/, kiu laŭ profesoro d-ro Delbert defendas kontraŭ la kancero, kaj se ĝi jam aperis, malebligas laŭ lia opinio kreskon de la tumoro kaj de la metastazoj.

En kadro de tipografio oni aplikas pro savo de la pacientoj diversajn terapiojn - ekzemple tiun de nederlandano d-ro Mermann, d-rino Nolfi, naturkuracista finnlanda d-ro Karppi, svisa d-ro Kuhl, menciatajn en lia verkaĵo Schach dem Krebs. Kuracadon per suko el freŝa legomo kaj per drogherbaj teoj rekomendas aŭstra esploristo Breuss laŭ sia libro "Krebs und Leukaemie" ktp. Danlandanino d-rino Nolfi konsideras kiel ĉefan kaŭzon de la kancero la konstipon kaj stomakkataron; ŝi mem persone malgraŭ sia kancero-malsano pere de kruda nutrado atingis altan aĝon. Tiuj ĉi terapioj apogas sin versimile je realeco, ke Hunzoj, vivantaj sub Himalajo, nutriĝas ekskluzive per kruda nutraĵo, kaj nome per legomo, fruktoj kaj kruda cerealo - tritiko, hordeo, milio, fagopiro - sen viando, ovoj kaj animalaj grasoj kaj neniam ili suferas je kancero. En la libro "Die Waerland Therapie und ihre Erfolge" mencias svedino Ebba Waerland interesan ekzemplon, kiam iu Svedo estis okfoje operaciita je tumoro kaj ĉe aplikado de Waerland-dieto estis ĉe la lasta operacio pruvita dum miro de la kuracistoj, ke la iama tumoro kancera pere de tiu ĉi nutrado sanĝiĝis en tumoron nepereigan.

Kun konsento de fleganta kuracisto eblas por dumtempa mildigo uzadi ankaŭ diversajn herboteojn, ekz. dumtage po englutaĵoj malfortan infuzaĵon de kamomilo, kiu havas kontraŭtumorajn efikojn, malfortan dekoktaĵon el miksaĵo de absinto, ekviseto kaj de juniperaj beroj /sed ĉi tiuj lastaj estas kontraŭindikataj en kazo de nefrito/; la infuzaĵon el kamomilo kaj ĉubeton kuracistan /same konstraŭindikaĵo ĉe nefrito/, malfortan dekoktaĵon el miksaĵo de kverka ŝelo, ekviseto kaj salvio, kiun preskribadis Kneipp kune kun kompresoj el sama kvanto da akvo kaj vinagro, metataj ĉirkaŭ la ventrokavaĵon dum 10 tagoj por 2 horoj tage ktp. En samtempo oni entreprenadas eksperimentojn kun teo el visko, kiam 1 kafkulereton oni superverŝas vespere per 1/4 litro da malvarma akvo, matene filtritan oni eltrinkas ĝin malvarmetan po englutaĵoj dum la tuta tago /sed ĝi malaltigas la tension kaj ne povas esti daŭre uzata/; la teon el luneto ĝardena, venena kalidonio /nátržník?/, agrimonio ktp.

Esploradon en la sfero de la tumoroj partoprenas ankaŭ niaj sciencistoj, reprezentas en ĝi signifoplenan lokon kaj iliaj kuracsukcesoj estas evidentaj.

El "Lidová Demokracie" 20.7.84.
traduko: Jana Cíchová

- -

En malsatado laŭ ĝisnuna scienca esploro la serpentoj estas la plej eltenemaj, iuj iliaj specioj vivas sen nutrado eĉ 2-3 jarojn. Sed ankaŭ la krokodilo eltenas sen nutrado 2 jarojn kaj preskaŭ tiom ankaŭ la testudo.

0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0

Literaturaj PAĜOJ

Kompatu Nenaskiĝintojn!

Juozas Nekrošius



Vi kompatu
povintaj naskiĝi
Kompatu vi povintajn
eĉ rideti
Kaj ridegi
ĝis la voĉ'raŭkiĝu!
Ĉu por ili
ne sufiĉis loko?
Ni al ili donus
panon kaj la salon.
Ekkompatu vi
mankantajn ĉiujn....
Meteoraj etpecetoj
En la spac'
polveriĝas tre rapide!
Vi kompatu ne la tombon
kiuj ĝin jam havas,
sed la nomon, kiun ili
perdis, tiujn ja kompatu.
Imiti naturon
ni ne hontu!
Sola arbo ĉu ĝi rajtas
Laŭdi sin ?
Bele muĝas, neniam oldas,
densaj, verdaj la arbaroj,
sen la ĉeso juniĝantaj!
Gentoj pasas, venas kaj
forpasas ....
Karaj homoj !
Ja ni senmortemas !
Niabuŝe ekparolos la genepoj! ....

Vilnius 1.3.1985
A.Judickiené, USSR

* * * * * * * * *

R E V E N O

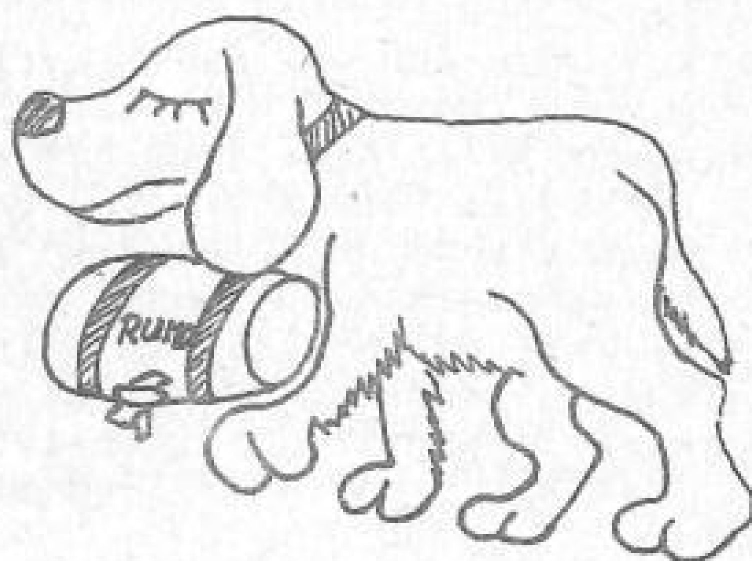
Treege klare
super kruta mont'
ĉiela limo
estas konturita.
Animo via
estu la altar',
kie kalik'el pura ĝoj'
estas gardita.

En vi mem la kvieton
kreu vi!
Kaj ombrojn lasu vi
bruliĝi kiel fum',
Kiam flamegas tiomaj sunoj en vi,
ĉu decas timi
bagatelojn kaj mallumon ?

El poemaro de V.Sidorov "Reveno"
tradukis Nadja Adrianova Moskvo

La poeziaĵon de Jan Andrzej Frasik s.t. "Antropus"

Plej malbona dupieda, hejma besto - estas homo,
nur demandu - tiel respondos
vintre malsata leporo en kampo,
cervo en arbaro, timema kapreolo,
leono en dezerto kaj fiŝo en lago.



Mi matene preter buĉejo pasis
ĉe rivero de periferio urba -
kaj buĉejo, miaj karaj, matene,
aspektas kiel ekstermo frosta :
sango malvarmiĝas, sango akvoŝprucas,
bovinoj kapojn malaltigas, ploras,
ĉevaloj malantaŭ latisoj doloras,
havas malsekajn okulojn -
porkoj nudaj je frosto kvikas.

Plej malbona dupieda, hejma besto - homo estas!
Demandu timemam kokinon, timiĝantan,
liveritan je morto antaŭ tagmezo
ankoraŭ plumoj tremetas forŝiritaj el haŭto,
sango defluas ĉiutage,
sango koaguliĝas ĉiutage -
plej malbona besto hejma, dupieda -
estas homo - diras bestoj.



Eĉ hundo, fidela kaj solsoleca
amiko -
la samon diras
mordante sub benko ostojn
kaj dumnokte ĉe arĝenta lumo longe hurlas.

Plej malbona hejma, dupieda besto
estas homo - diras bestoj
"Antropus"
Barbarus.

El:"Współczesność" Nuntempo N-ro 14/65
mag Stanislaw Smigielski



LONGVIVANTOJ

Oom Jan estas reĝo de tiu ĉi vojo

Oom Jan van der Schyff estas 89-jaraĝa, sed en lasta tempo - antaŭ nelonge - li kapablis iri 3000 km longan vojon el Johannesburgo en Cape Town kaj reen. Li diras, ke li ne havas familion kaj la vojo estis lia hejmo ek de jaro 1938. Li portis tutan sian posedaĵon /ĝisvorte/ en larĝa oranĝkolora dorso-sako kaj estas neniam sen biblio en sia poŝo "pro inspiro". "Lastjare" - la Jaro de la jaraĝulo - instigis lin realigi sian piediron, "mi volis ĝuste pruvi, ke maljuna homo kapablas fari la samon kiel la junuloj," li diris.

Sendis Helle Wiese, Hamburgo, FGR.
"South African Digest", Nov. 20,81
El la angla tradukis JaCí

o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o

La 118-jaraĝa Ŝigeĉijo Izumi el japana urbo Kagoŝima estas verŝajne unu el la plej aĝaj vivantaj homoj en la mondo. Kuracisto, kiu lin esploris, konstatis, ke Izumi povos atingi la aĝon eĉ pli ol 120 jarojn. Tian aĝon oni konsideras la plej eblan maksiman longecon de homa vivo. Familianoj de Ŝigeĉio Izumi diras, ke li vivas normale, matene leviĝas je la sesa horo, laboras trankvile en ĝardeno kaj ŝatas manĝaĵojn el sojo kaj la fruktojn.

El "Svobodné slovo" 28.9.1983.

o-o--o-o-o-o-o-o-o-o-o-o

86-jara tenisludantino - Kitty Mac Lane, venkintino de Wimledon - tenismaĉoj el jaroj 1924-26, partoprenas ĝis nun la tenisludadon malgraŭ sia pli ol progresiva aĝo. Preskaŭ ĉiutage ŝi veturas sur la plaĉajn teniskurtojn de Angla Tenisklubo. Preskaŭ pli ol antaŭ 60 jaroj ŝi venkadis en la "singloj", hodiaŭ ŝi preferas la ludon en paroj.

o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o

FAMILIO DE LONGVIVANTOJ.

Antaŭ nelonge loĝanto de Omsk J.F.Savin fariĝis centjara. Malgraŭ sia aĝo Ivan Fjodoroviĉ estas vigla kaj moviĝema. Originale li festis sian jubileon : li iris en arbaron kolekti fungojn.

Li ne spiris, kiel multaj longvivantoj, montaran aeron. Li ne nutris sin per apartaj manĝaĵoj. Lia sorto estis severa. Antaŭ komence de rusa-japana milito lin dum uragano subpremis elradikigita arbo. Li restis viva. Poste - milito. Unue la rusa - japana, poste la mondmilito kaj post tio - la civitana. Li ne evitis vundiĝojn kaj hospitalojn. Reveninte hejmen li ekokupiĝis pri sia ŝatata ĉarpentista profesio. Ĝis 75 jaroj Ivan Fjodoroviĉ laboris en sovĥozo "Izmajlovskij". Ĝis 90 jaroj konstante li helpis al la mastrumado dum semado, herbfalĉado kaj rikolto.

La tuta familio de Savinoj estas longvivantoj. La pli juna fratino de Ivan Fjodoroviĉ estas 98 jara, pli aĝa iom pli - 104 jara.

A.Pivovarov

El centra soveta /sindikata/ taggazeto "Trud", la 24.9.1982.

El la rusa tradukis Ivan Kulakov.

- - - o - - -

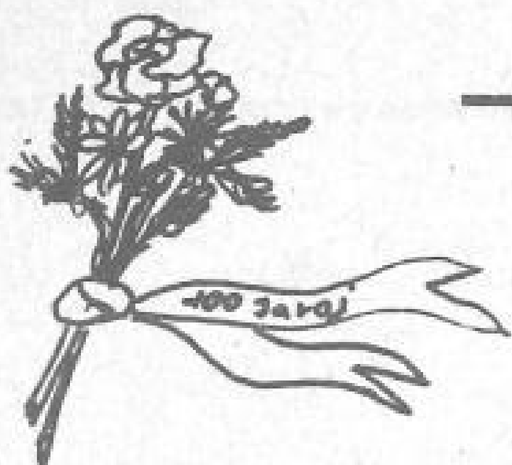
Esplorado pri vegetaranoj de Federacia Sanoficejo en Okcidenta Berlino finiĝis. Nun helpe de komputiloj oni komparas la rezultojn. Al esplorado subiĝis entute 151 personoj el Berlino. El ĉiuj aliĝintoj restis 113 personoj. 79 homoj estis la lakto-vegetaranoj, 28 personoj lakto-ovo vegetaranoj, 6 vegetaranoj. La virinoj ne uzas koloriglilojn kaj malgraŭ ĉio restas nature belaspektaj. La oficistoj admiris la ĉeestantojn, ke ili ne havas problemojn koncerne la grasecon.

- - - o - - -

En niaj gazetoj SMENA kaj PRÁCA estis intervjuo kun la konata franca aktoro Yves Reniér /ĉe ni konata kiel "Komisaro Moulin"/. - Li fiere anoncis, ke li estas vegetarano. - Ankaŭ la angla aktoro Martin Shaw estas konata vegetarano.

O.Novotná, Bratislava, ĈSSR.

- - - o - - -



ĈU NI VIVOS PLI OL 100 JAROJN?

"La junigo de la organismo estas reala problemo, kiun mi ĉiutage solvas. Mi estas konvinkita, ke 120 jaroj de vivoaĝo estas tute atingebla celo, ekzemple por mi, ĉe nuna atingaĵo de la biologiaj kaj medicinaj sciencoj, kaj, tute nekredeble, ŝajnas al mi, ke en estonteco pli altaj ciferoj estos atingitaj!"

Tiel parolas la 56jara Suran Avakoviĉ Arakeljan, kandidato de la biologiaj sciencoj, supera scienca laboranto. En kio baziĝas lia optimismo? Pri tio ni sciiĝas en soveta ĵurnalo "Trud" el interVjuo de S.Kaŝincki, kun Suran Arakeljan.

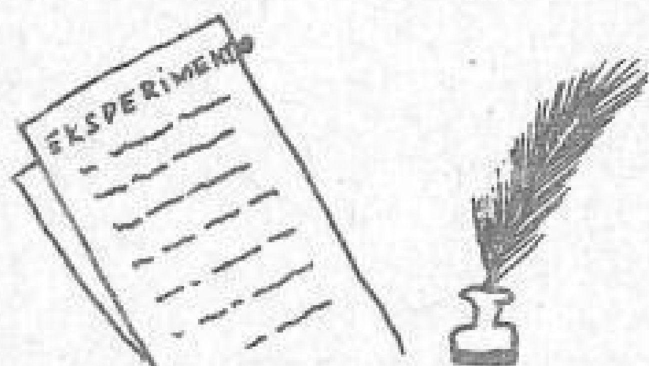
Kiel ĉefveterinaro de la sovĥozo "Ostankino" apud Moskvo Arakeljan kuraĝis fari sentiman eksperimenton. Li submetis al malsatado maljuniĝintajn kaj grasiĝintajn kokinojn, kiuj ĉesis meti ovojn. Nenia nutraĵo - nur akvo kun aldono de preparato el herboj, nomita provizore de Arakeljan antistresa. Ĉe longdaŭra malsato en la bestoj aperas panika stato, kiun la preparato helpas venki. Ja tiel, post la malsatado, la kokinoj kvazaŭ konsciis siajn erarojn kaj komencis denove meti ovojn.

Senzacio. Kaj kaŭzo por nova vasta kaj bone preparita eksperimento, farita en j. 1964 en urbo Marks, Saratova regiono, kien Arakeljan estis sendita post la aspiranteco. Mil japanaj kokinoj-rekordistinoj, travivintaj sian jardekon, ne donis plu ovojn. Ili devis esti senditaj al la buĉejo. Nome du "avinetojn" oni transdonis al Arakeljan. Komencis septaga FUM /fiziologie utila malsatado/ - tiel la scienculo difinas la malsatadon per uzado de antistresa preparato.

Post monato okazis miraklo.

Anstataŭ malnovaj plumaĉoj elkreskis novaj plumoj sur la kokinoj - silkosimilaj, brilaj. La birdoj fariĝis enenergiaj, movemaj - eĉ ilia voĉo ŝanĝiĝis, fariĝis preskaŭ kokida. Ja plej grave, la juniĝintaj /jam kuraĝe oni povas uzi ĉi vorton/ kokinoj denove revenis al la forgesita afero de sia malproksima juneco - ili komencis meti ovojn. Jen la ciferoj de la oficiala raporto : unu monaton post la FUM metis ovojn 63% da kokinoj kaj post ankoraŭ unu monato jam 91%.

Kaj tiel, la malsatado ne mortigas. Inverse, la racia, kontrolita malsatado revenigas la junecon. La trapasintaj unumonatan malsatadon kokinoj komencis vivi meze po 18 jaroj anstataŭ donitaj al ili de la naturo 6 jaroj.



-------- ĈU NI VIVOS PLI OL 100 JAROJN? - daŭrigo -------

La ideo por junigado estis enkorpigita en la vivo mem. Ekster plenetaj ovoj komencis meti ovojn pli ol du milionoj da kokinoj. La provoj kaj eksperimentoj estis vastigataj sukcese ankaŭ ĉe la bovinoj kaj porkoj. Sufiĉas unumonata ripozo jare plilongigi trifoje la vivon de la bestoj.

Kio okazas ĉe la fiziologie utila malsatado?

La organismo de la bestoj komencas grave renaskiĝadi. De la ĉeloj eliras la natrio kaj sur ĝia loko elinter-ĉela spaco venas la kalio. La natriaj saloj helpas, ke konserviĝu la organikaj materialoj. Ĉe la ordinara nutrado en le ĉeloj ŝajne konserviĝas ĉiuj produktaĵoj, en tio ankaŭ la skorioj - la ĉefa kaŭzo por la maljuniĝo. Ja forigi la skoriojn signifas la maljuniĝon bridi. Jen pro kio la regulaj FUM estas utila profilaktiko por la viva "maŝino".

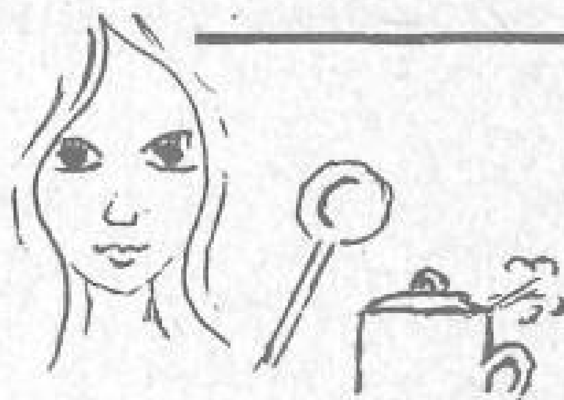
Ĉu la kemiismo de FUM koncernas ankaŭ la homon?

Suren Arakeljan deklaras, ke la junigo fariĝis normo en lia vivo komence de 1965. Tiam li malsanadis je kronika gastrito kaj stomaka ulcero. La ordinara kuracado ne helpis kaj li estis devigita provi mem la eksperimenton per FUM. "Preskaŭ dek naŭ jarojn jam mi neniel malsanas, eĉ ne ete malvarmumas" - diras Arakeljan. Li malsatas dum la unuaj tri tagoj de ĉiu monato, unu semajnon komence de ĉiu tria monato, du semajnojn komence de ĉiu duonjaro kaj unu monaton komence de ĉiu jaro. Ĉe tio li trinkas nur akvon kun aldono de la <u>antistresa preparato</u>. Dum la tagoj de la malsatado, du fojojn tage - matene kaj vespere - li purigas siajn intestojn, lavetas sian buŝon per soda-akvo kun aldono de dek gutoj da jodo en unu glaso, per vatbulo saturita en tiu solvaĵo li lavetas la nazon kaj la orelojn, prenas duŝon kaj lavas sin kun infana sapo.

"Mi ne volas doni receptojn", diras Arakeljan. "Mi devas tute klare fari antaŭkondiĉon. Antaŭ ol iu volas sekvi mian ekzemplon, necesas, ke li konsiliĝu kun specialisto de dieta terapio. Kaj mi diras, ke FUM plus natura nutrado helpis al multaj miaj konatuloj savi sin de aterosklerozo, metabolaj poliartritoj, estis kazoj de sukcesa kuraco post infarkto.

El bulgara ĵurnalo "Rudniĉar"
tradukis Stojan D. Minĉev.

* * * * * * * * * * * * *



V I R I N A J   P A Ĝ O J
****

Etaj konsiloj por virinoj.

1) Terpomojn ni tenas longe varmajn, se ni ilin post la kuirado dekantas kaj la marmiton kun terpomoj kovras per la kunmetita viŝtuko kaj sur la viŝtukon ni metas ankaŭ potkovrilon. Terpomoj tiel tenas varmon tutan horon.
2) Lakto dum varmaj tagoj ofte acidiĝas, precipe antaŭ la fulmotondro. Estas pli bone, se ni tuj ĝin bolkuiras kaj metas en la fridujon.
3) Fermentitaj kaj bulkfarunbulojn ni konservas plej bone en aluminia folio. Antaŭ manĝo ni elprenas ilin el la folio kaj varmigas ilin super la vaporo en la vaporvazo.
4) Legomon ni kuiras kiel eble plej mallonge (8-10 minutojn). Ni enmetas ilin rekte en la varman akvon kaj ni donas nur tiom da akvo, kiom ni bezonas, por ke la legomo estu kuirita (tio dependas de la specio).
5) Elbolaĵon el senŝeligitajn terpomoj - sed ne el malnovaj - ni uzadas por supoj.
6) Fruktojn, precipe berfruktojn, ni metas en fridujon kaj klopodas forkonsumi ilin. Ni surŝutas sukeron, fruktoj ellasas sukon, kiun ni poste aldonas al malvarma sodakvo kaj restantan frukton ni manĝas kiel kompoton aŭ ni povas doni ĝin en pudingojn aŭ en koktelojn.
7) Laktuko. Se ni aĉetas laktukon jam sabate por dimanĉo, ni pakas ĝin en la ĵurnalan paperon, kiun ni aspergas kaj metas en fridujon.
8) Kreno estas tre grava alaĵo de nutrado, ĉar ĝi enhavas vitaminon C. Ni pakas ĝin en la aspergitan paperon kaj enmetas ĝin ankoraŭ en la plastan saketon. Poste nur ni metas ĝin en fridujon, kie ĝi eltenas pli multe da tempo kiel freŝa.

Via onklino Injo.

KION SUKCESAS LA AMO

Antaŭ 55 jaroj lia patrino malpermesis, ke li edziĝu al sia koramatino kaj li komencis vivi ermitece. Nun li estas 80-jara. Lia nomo estas Antonis Hristadas. Jam 55 jarojn li vivas solece en la monto Pangaj, unu kaj duonhoron piede malproksime de urbo Elefterupoli. En tiu urbo vivas feliĉe ankaŭ lia iama amatino, jam avino kun multaj nepoj kaj pranepoj. -

Daŭrigo sur la
plua paĝo



------- daŭrigo ----

Avo Antonis ekzistigis en la monto sian mondon, kie li sentas sin feliĉa. Li loĝas en ŝtona kabano sen pordo kaj fenestroj, kiun li mem konstruis. Li bredas 40 kaprinojn, kiujn li amas kiel siajn proprajn geinfanojn. Li nutras sin per ilia lakto kaj legomoj el sia malgranda legomĝardeno. Dum tiuj 55 jaroj li eĉ unufoje ne malsupreniris aliloken. Unusola homo, kiu lin vizitas, estas lia nevo, kiun la maljunulo tre amas. Li alportas al li vestaĵojn.

Junvizaĝaspekta, belstatura, la maljunulo senĉese moviĝas portante bastonon, sed ne por sin apogi, nur pro tio, ke li havu "kunulon".

Elbulgarigis el "Paralali"-St.Minĉev
Bulgario

o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o

OKULHAROJ NE NUR BELIGAS !

Okulharoj estas helpanta organo de okulo, kiu funkcias kiel averta sistemo. Se iu fremda korpeto aperas en la mallonga distanco de okulharoj, okuloj tuj fermiĝas kaj estas ŝirmitaj.

Sed okulharoj ankaŭ elfalas. Ne estu pro tio maltrankvila. Ili renoviĝas unufoje dum unu aŭ dekdu monatoj.

Grava supozo, por ke okulharoj ne elfalu senbezone aŭ supermezure, ne sekiĝu kaj ne rompu, estas kompleta vespera purigado de okula "make-up". Uzu tamponon, kiu estas malsekigita en oleo aŭ en vizaĝlakto! Ne estas rimedo, por ke okulharoj kresku pli longaj aŭ estu pli densaj, sed ekzistas speciala oleo por la okulharoj, kiu farigas ilin pli molajn kaj donas al ili lukson.

Ankaŭ ĉe la elekto de farbo sur okulharojn estu singarda. Unue vi ekzamenu, se la pentrado ne incitas viajn okulojn, kaj nur poste vi uzu ĝin! Mia konsilo : pentrado de la okuloj ĉiam konfidu nur al la frizistino.

Pli forte oni povas fari okulharojn okulfrapajn per "maskaro". Samtempe vi povas ankaŭ plilongigi ilin. Kiam vi aĉetos "maskaron", atentu, por ke spiralo estu malseka kaj mola. Unue vi farbu subajn kaj poste suprajn okulharojn. Facile retroklinu vian kapon kaj rigardu en spegulon. Farbu facile en unu direkto de ene al ekstere. Al subaj okulharoj vi povas helpi per mola krajono sur brovo. Ili kreskas pli modeste. Se vi ne atentis bone kaj viaj okulharoj estas kungluitaj, apartigu ilin per broseto aŭ kombileto sur okulharojn.

Via onklino Injo

KIEL FARIĜI BELA DUM UNU HORO

Post la malfacila laboro dum la tuta tago vi estas laca, sed vi volas viziti teatran prezentadon aŭ viajn amikojn. Kion fari en tiu okazo? Mi konsilos al vi, kiel vi ŝanĝiĝos post unu horo !

Formetu ĉiujn zorgojn kaj laboron, aŭskultu belan muzikon aŭ kantu bonan kanton. Preparu al vi vestaĵojn, ŝuojn kaj ornamaĵojn.

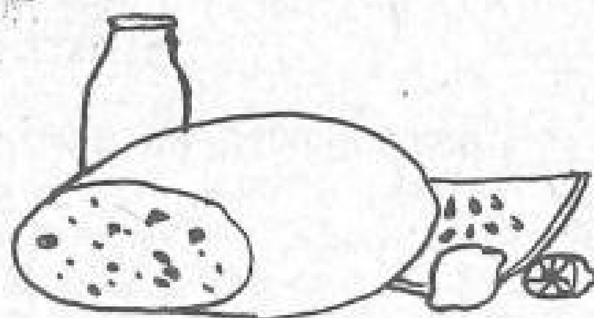
Komencu tiel, ke vi bone duŝas vin alterne per varma kaj malvarma akvoj. Poste frotu vian korpon per viŝtuko, ĝis kiam vi sentos varmon en via organismo. Estas necese lavi vian vizaĝon per duonvarma akvo sen sapo kaj purigi ĝin per vizaĝlakto aŭ vizaĝakvo. Intertempe preparu varmegan teon kun citrono kaj eltrinku ĝin. Fine preparu nutran kaj refreŝigan maskon sur vian vizaĝon kaj kolon. Mi proponos al vi kelkajn specojn de maskoj.

1) Ovoflavon kaj 5-6 gutetojn da oleo bone miksi kaj meti sur la vizaĝon (15-20 min.).
2) El freŝa vinbero : Ni bezonas 5-6 vinberojn. Ni ektranĉas la ŝelon kaj poste per la suko ni ŝmiras nian vizaĝon (5 min.). Kvankam la masko estas tre simpla, tamen ĝia efiko estas granda, ĉar la vizaĝo fariĝas fajna kaj elasta.
3) El fragoj : Ni distranĉas kelkajn fragojn kaj per tiuj duonoj ni ŝmiras vizaĝon (5 min.).
4) El majonezo : 2 kuleretojn da majonezo kaj du kuleretojn da kremo ni miksas kaj metas sur vizaĝon. Lasu tiun miksaĵon sur via vizaĝo kaj kolo 15-20 minutojn. Antaŭe ol vi ekkuŝos kun la masko, faru kamomil-dekokton aŭ dekokton el malforta rusa teo, kaj kiam ĝi estas duonvarma, malsekigu pecetojn da vato kaj metu ilin sur viajn palpebrojn. Kiam vi ĉion tion faris, ripozu en duonhela ĉambro, metu viajn piedojn iomete pli alten kaj faru kelkajn profundajn spirojn! Poste la maskon lavu per duonvarma bolinta akvo, vizaĝon fajne viŝu kaj kovru vian vizaĝon per via ŝatata refreŝiga kosmetika kremaĵo. Post tiuj procedoj faru vian kutiman "make up".

Kiam vi poste rigardos en spegulon, vi estos surprizita, kiel vi beliĝis.

(Rimarko : Faru ĉiam nur unu el tiuj maskoj.)

Vlasta Horáková



— Junulara paĝo —

Mi estas junulo en aĝo, kiam oni serĉas la respondon: kiel vivi plej bone, kaj en la vegetarismo mi trovas tre multe da trajtoj, kiuj povas utile influi mian junan organismon.

Por esti vera vegetarano necesas tre multe legi, provadi, konsultadi la pli spertajn homojn ktp.

Bedaŭrinde multaj vegetaranaj spertoj aperadas en diverslingvaj gazetoj, revuoj kaj estus tre bone, se semilaj artikoloj estus tradukataj ankaŭ por vegetaranoj-esperantistoj, por ke oni al ili helpu trovi la ĝustan vojon. Se tiel okazus, la revuo EV estus kompetenta por ĉiuj, kiuj volas fariĝi vegetaranoj, sed la nuntempaj artikoletoj ŝajnas esti tro supraĵaj.

Mi nun kun intereso tralegis artikolon de St. Ganĉev el Bulgario. Dume mi petas: ĉu vi povas doni pli multe da informoj pri la fastado laŭ Suvorin, kion oni trinkas dum fastado? Kion manĝi dum manĝado /ĉu ankaŭ viandon?/, kion manĝi post fastado?

Ĉu en via lando eblas aĉeti legaĵojn pri manĝa problemo?

La artikolo, kiun mi enmetas, temas pri makrobiotiko, eble ĝi taŭgos por aperigo.

. . . .

Se ni ne manĝas naturajn nutraĵojn kun ĝuo, tio signifas, ke al ni mankas la apetito. Se unu panpeco signifas por ni bongustaĵon, ni havas bonan apetiton kaj sanan stomakon. Bona apetito estas la sano mem!

Henryk ROZANSKI, Dereznia Solska 25
23 - 400 BILGORAJ - Pollando

. . . .

Longaj kruroj.
"Paĉjo, ĉu malsaniĝos ankaŭ de gripo ĝirafoj, kiam ili havas malsekajn krurojn?"
"Jes, memkompreneble, sed nur post unu semajno."

. . . .



POEMKOLEKTO/BUKEDO/ DEDIĈITA POR JUNULARA JARO 1985

S A L U T O A L P A T R I N O J

Pasas jaro, pasas tempo maturiĝas la junulo
kun la nia maturiĝo, maturiĝas eĉ la amo
kion al VI filon sentas kaj filino apud staras
por transdoni la bukedon enplektite la dankemon

entenas ĈI ĉion belan por okuloj nevideblaj
nur animo povas senti kion povis ene meti
rememoroj, ploroj, ĝojoj transformitaj en belfloroj
ĉiuj elfalitaj larmoj ŝanĝiĝis en veraj perloj

per de ili VIN ornamas por eterne plibeligas
viaj tagoj festo estu - sane, viva longe restu
feliĉigu nian vivon, plu riĉigu la animon
faciliĝu ĉiuj horoj la konsilo kiel oroj

valorigas niajn agojn, kondukas al bonaj vojoj
Vin volonte ni aŭskultas, la instruo nin ĝojigas

Dio benu la penadon kaj forprenu ĉiujn zorgojn
ĝuu plene teran vivon donu al VI nur feliĉon
rekompencu la flegadon kaj senĉesan edukadon
prosperu plu por gefiloj ekkonu VIN la genepoj
kontenton Vi ĉiam havu pro gefiloj ne koleru
harmonio akompanu ĝis la fin´VIN ĉirkaŭprenu

malesperon Vi ne havu aĝaj jaroj sereniĝu
kiam haro arĝentiĝas la gefiloj eĉ pli amas
ne timu de longa vivo, apudstaras via filo
amo ĉiam vin karesos ja filino kun VI estos

DONU DIO LONGAN VIVON

DUM LA VIVO NUR FELIĈON

Tutkore
viaj gefiloj
A.B.N. kaj M.B.N.
en ilia nomo GREMKO

KORNELIA NAGY, RUMANIO



NIA KUIREJO

FRAMBOJ KUN ŜAŬMKREMAĴO

400 g da framboj, 5 dl da dolĉa kremo, 100 g da pulversukero. Dolĉan kremon ni ŝaŭmkirlas, por ke estiĝu densa ŝaŭmo, enkirlas en ĝin pulversukeron kaj en la pretan ŝaŭmon ni enmiksas purajn, verŝlavitajn frambojn. Ni plenigas la glasojn per tiu ŝaŭmo, malvarmigas ĝin kaj manĝoprezentas. Bonan apetiton!

Via onklino Injo

****

FENESTRETO EN BULGARAN KUIREJON

Bulgara kuirejo estas bunta kaj riĉa je vitaminoj. Al preparo de manĝoj oni plejparte uzas legomojn. Ankaŭ landa specialaĵo - "kiselo mljako", kiu proksimiĝas al jogurto, estas ofte peruzata. Al ĉiu manĝaĵo oni servas salaton el legomoj plibonigita per planta oleo. Supoj estas aŭ varmaj - viandaj, /ekzemple "Teleŝko vareno"/, aŭ someraj - malvarmaj, /ekzemple "Tarator"/. Ĉefaj manĝoj - viandaj aŭ senviandaj - estas sufiĉe grasaj kaj spicitaj. Analoge kiel salato, estas konsistaĵo de ĉiu manĝo ankaŭ fruktoj. Vespere oni kutime hejme aŭ en restoracioj manĝas pomfritojn kaj kaĉon el maiza faruno /Kačamak/.

Kutima trinkaĵo somere estas "Ajran", preparata el acida lakto. Bulgaroj trinkas ankaŭ "Bozo-n", kiu estas preparita el milio. Elekto de lokaj vinoj estas granda.

Kontraŭ ĉeĥlanda vivkutimo do mankas en manĝoj la farunbuloj - knedlikoj. Bulgaroj kompensas ilin per pano el blanka faruno, kiu estas necesa ĉe ĉia manĝo.

Nur tre malmulte oni trinkas kafon.

Fine kelke da receptoj, rilate por tiuj, kiuj volus provi mem la tipajn bulgarajn manĝojn: /Ĉiam por du personoj kaj en gramoj./ Samtempe ili estas fakte vegetaranaj.

TARATOR - malvarma supo

kukumoj /senŝeligita/	90	jogurto	120
akvo	80	oleo	8
ajlo	3	aneto	8/event. petroselo/

En jogurton, kia estas maldensigita per akvo, oni donas senŝeligitajn kukumojn - distranĉitajn je kubetoj, iom da salo, aldonas frakasitan ajlon, bongustigas per oleo kaj bone kunmiksas. Supon servu malvarman. Sur teleron ni povas aldoni ete dishakitajn nuksojn.

Sendis Emil Egner Č. Budějovice
daŭrigo venonte

o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o

Mondonacoj

ARGENTINO: Alchora 200, Cinti 40, Covral 40+150, Delpratto 50+200, Dineiro 40, Dorio 20+20, Grinberg 1.000, Marnotolo 50, Ibañez 1.000, Kohei 1.000, Pasini 1.000, Siegman 50, Ungria 150+600, Valle 40+2000, Zorian 200 Pes.
BRITANIO: Tordoff, Twilley, kaj Walker.
BULGARIO: Angelov-Varna 5, Angelov-Plovdiv 5, Angelova 5, Apostolov 6, Atanasova 5, Birov 10, Canev 5, Černeva 5, Damjanov-Sofia 5, Dimitrov 5, Dĵuĝev 5, Djulgerov 5, Dobrev 5, Dolapĉiova 5, Enĉeva 5, ES-Verda Torĉo 5+5, ES-Paco Plovdiv 250 Kčs, +5 L., Filipova 5, Ganĉev 10, Georgieva 5, Gerova 5, Grigorov 5, Grozdanov 5, Guglev 5, Haĝiev 5+5, Ĵeleva 5+5+5, Ĵečeva 5+5+5, Ĵeljazkov 5, Kadiev 5+5+5, Kantarĝiev 5+5, Krastev 5, Mavrodiev 5, Maĝarov 10, Maneva 5, Minčev 5, Mihov 5, Mičev 5, Mladenov 5+5, OKR-Gabrovo 5+5, Pamukov 5, Petrov 5, Petkov 5+5, Semova 5, Stefanova 5+5+5, Sŭnatek 5, Teneva 5, Uzunjan 5, Valjavičarska 5, Varbanov 5+5+5, Vlahov 5, Lev.
ĈEĤOSLOVAKIO: (ĝis 5.III.85) Antala 100, Baculík 50, Bednářová 50, Bednařík 100, Benáková 40, Bendová 35, Brodský 50, Čada 40, Egner 30, EK-Č.Třeb. 50, Fabo 50, Furman 30+50, Grossmann 50, Halata 70, Herbrych 50, Hrebenárová 100, Hroznová 50, Chlapec 70, Járová 50, Jíra 50, Josková 30, Kánská 50, Karnet 30, Kola 20, Kolenský 20, Kotyzová 50, Kovařík 40, Kreuzberger 50, Kukačka 25, Kusý 50, Linhart 60, Malík 30, Malovec 30, Mihálová 100, Maslena 50+65, Milevová 10, Otoupalíková 100, Pavlík 100, Pečený 40, Petráková 30, Podvika 100, Pokorný 40, Sattek 20, Sedláková 95, Slusarczyk 100, Smugala 20, Sokolíková 100, Szappancsik 50, Šebková 100, Šimáček 50, Škorpil 20, Štefánová 50, Štipl 30, Šváb 50, Švidrnoch 100, Thérová 40, Toman 50, Trojan 300, Trombík 100, Valjanová 50, Veselý 50, Voleská 50, Vomáčka 40, Zaoral 50 Kčs.
FINNLANDO: Kilk 50, Kuhenen 40, Teräntö 25+30, Tietti 40 Mk.
GERMANA D.R.: Eichler 10+10, Meyer 10, Reimann 10, Stief 20, Thormann 20, Weller 10, Zschitzschmann 15 M. Augustat 100, Dr.Nahs 100 Kčs. - NORVEGIO: Thomodsen 3 Dol. - GERMANA F.R.: Schmidt 25, Schröder 10 DM. - GREKIO: Pulos 10 Dol. - HUNGARIO: Bisztrai 150+100, Broczkó 500, Dudás 70, Forszter 50, Géczi 100, Hegedüs 150, Nagyné 200, Rézsó 100, Szemök 150+150, Simon 200 Frt. - ITALIO: Barbieri 100 Guld., Maraglino 10.000, Nicolodi 20.000 l. - JUGOSLAVIO: Kovačič 10 Guld. NEDERLANDO: Horst 50, N.N. 30, Prent 50, Prins 35, Walsum-Schutte 60, Wit 15 Guld. - POLLANDO: Beling 500, Borsuk 300, Bolewska 500, Cichowski 200, Cybulski 300, Czopek 200, Dembicki 400, Edvardsen 500, Filipczak 300, Hubczenko 200, Jurowicz 300, Kolodziejski

---

1.000, Koszuta 300, Krucewicz 300, Leja 250, Lyczewska 300, Luźniak 250, Midor 400, Miszcyk 250, Motyka 1.000, Nagiel 100, Nocuń 300, Osiński 300, Pszenna 300, Roszkowski 300, Ruszkiewicz 200, Siemiatkowski 500, Stykowski 200, Szmaglińska 350, Tyrkiel 250, Zgirski 250 Zl. - PORTUGALIO: Almeida 300, Cruz 300, Farinha 300, de Souza 300 Esk. - SOVETIO: Andrianova 5, Balsis 4, Baltrušiené 5, Blaĵuk 4, Brice 5, Ĉupin 4, Genin 4, Galjceva 5, Geide 5, Geršenovič 9, Gofen 5, Grabnickas 7, Gulida 12, Ĥabarov 16, Jackunas 4, Klimavičius 7, Kljačko 4, Kosolapov 10, Koševev 4, Lebedj 5, Lohmussaar 10, Mackevičius 4, Matis 8, Merijanskiené 5, Miĥailenko 5, Minkevičius 5, Ojasild 4, Petraitiené 5, Poljakova 6, Ponomarčjuk 10, Puri 10, Ramašanskas 5, Riis 13, Rudzinska 10, Saprigonas 6, Snitkiené 5, Sosnovskij 8, Spodobin 5, Šljafer 4, Šmidt 10, Šukurov 5, Švirinas 5, Tamašauskaité 4, Tamošiunas 5, Vabi 5, Varaneckas 6, Vegyté 4, Vidrinskaité 5, Vikuĵaité 4, Vitkus 4, Volskis 11, Zelenskij 4, Zobnina 5 Rub. - SVEDIO: Bidrog 50, Gustavsson 40, Hammarberg 25, Persson 30, Wedenborg 30 Kr. - BRITANIO: Donacis Ges-roj Boyce, Bridgeland, Cadbury, Callaghan, Digney, Fraser, Hickman, Howard, Law, Leach, Leather, Le Huray, Marrin, Marher, May, Middlemast, Mitchell, Murray, Osmotherly, Potter, Randall, Robinson, Robotham, Search, Sincock, Sly, Srokes, Srapps, Sutcliffe.

Same danke kvitancas nia Kaso la ricevon de ges-oj:Levar -Jugoslavio 81.33 Guld., Armadans-HISPANIO 10.000 Pes., Meier-GFR 59 Guld., Evangelas-GREKIO 10 Dol., sed ne venis la koncerna nomar-listo de la unuopaj donacintoj!

Kaj ĉi tie ni dankas al s-inoj Mahrová kaj Valjanová el Bratislava ĈSSR, kiuj af. donace sendis E-librojn kaj malnovajn gazetojn por nia arkivo, kiu estas ĉe E.Váňa, CSSR 962 71 DUDINCE. - Kiu sekvos la noblan ekzemplon?

SINCERAN DANKON AL ILI ĈIUJ !

****

La Internacia Poŝtista kaj Telekomunikista Esperanto-Asocio havas sian adreson: Poštenska kutija 25, SOFIA-C, Bulgario.

Ni atentigas ĉiujn, kiuj interesiĝas pri tiu ĉi organizaĵo, ke ili turnu sin per siaj leteroj al la supre-indikita adreso, kie oni povas mendi ankaŭ la bultenon de la organizaĵo INTERLIGILO.

===

****

E S T R A R O d e T E V A :

Prezidanto : Christopher FETTES, St Columba's College DUBLIN 16 - Irlando

Vicprezidanto: Dr.Inĝ. Ludvík FRITSCH, M.Gorkého 10, CS-37o 01 ČESKÉ BUDĚJOVICE - Ĉeĥoslovakio

Ĝen. Sekretario: Wiliam SIMCOCK, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs ST 13 7SR - Britio

Kasistino ĝis 31.12.1985 : Ottoline LANDHEER, v.d. Vies, Bauerlaan 7, NL - 2111 AT AERDENHOUT - Nederlando

Ekde 1986 : Wilian PARROTT, 31 Mayflower Avenue, E X E T E R, EX4 5 DS, ANGLIO

****

B u l t e n o E S P E R A N T I S T A V E G E T A R A N O

Redaktas: Jana Cíchová, U Svobodárny 12, CS - 190 00 PRAHA 9 - Vysočany-Ĉeĥoslovakio Tel.: 83-1326

Kunlabor.: Sonja Zedníková, Šumavského 2/1482 CS - 143 oo PRAHA 4 - Modřanyl-Ĉeĥoslovakio Tel.: 46680 32

Al preso preparis: Ružena Vlková, Jizerská 9 370 11 ČESKÉ BUDĚJOVICE - Ĉeĥoslovakio

Ekspedas -

(al eksterlando): František Arnošt, Jezdecká 35 CS - 796 01 PROSTĚJOV - Ĉeĥoslovakio

(en Ĉeĥoslovakio): Olga Novotná, Riznerova 2. 811 01 BRATISLAVA - Ĉeĥoslovakio

==

E L L A E N H A V O :

NEPREDAJNÉ. - Vydal Slovenský esperantský zväz ako prílohu Esperantisto Slovaka. - Zodpovedný Dr.Andrej Lukáč, CSc. - Povol.Minist.kult.SSR, č.MK 8458/81-31 z 18.12.1981.- Tlač 100/86 JZD DRAHANY